Vivons Bio

Estelle Guerven

L'alimentation bio

source de vitalité et de jeunesse

Préface du Dr Jean-Pierre Willem

ANAGRAMME éditions

Estelle Guerven

L'alimentation bio
source de vitalité et de jeunesse

ANAGRAMME
éditions

Remerciements à
Brigitte de Pomerol (superdiet)
Jean Celle (Celnat)
Sébastien Rouel

Remerciements particuliers à Marie-Christine Vincent pour sa gentillesse, son soutien, ses conseils et sa collaboration rédactionnelle concernant les bilans nutritionnels.

Credit photos : PhotoAlto, Pixtal, Stockbyte, BananaStock, Imagesource, Corel, Photodisc, Dynamic graphics
Mise en page : Yamina Sadki

© 2006 ANAGRAMME éditions

Dépôt légal 4 e trimestre 2006

ISBN 10 2-35035-097-5
ISBN 13 978-2-35035-097-4
Imprimé en France par Impression Design
F-92100 Boulogne - 33 (1) 46 20 57 57

Edité par ANAGRAMME éditions
48, rue des ponts
F-78290 Croissy sur Seine
33 (1) 39 76 99 43
info@anagramme-editions.fr

www.anagramme-editions.fr

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.
Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre
par quelque procédé que ce soit,
et notamment par photocopie ou microfilm,
est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Sommaire

Préface **6**
Introduction **10**

L'alimentation biologique **13**
La « Bio logique » 14
Pesticides au menu 14
Les enfants particulièrement exposés 16
Eau et pesticides 16
D'autres substances indésirables 16
- *Additifs* *16*
- *Nitrates* *17*
  - *Agriculture et nitrates* *18*
  - *Nitrates et santé* *18*
  - *Eau et nitrates* *18*
- OGM 18

Élevage intensif 19
- *Les œufs de batterie* *19*
- *Poulets de chair* *20*

L'agriculture biologique, le respect du vivant **21**
Les origines de la bio 21
L'agriculture biologique aujourd'hui 22
Les règles des cahiers des charges 23
Agriculture biologique et nutriments 25
Et demain ? 27

Les aliments jeunesse **29**
Régime alimentaire et longévité 30
Une nutrition antioxydante 31
Stress oxydatif et vieillissement 32

Sucre, glycation et index glycémique 34
Sucre et protéines : les liaisons dangereuses 34
Insuline et index glycémique 35
Sucre et diabète 35
L'index glycémique 36
- *Ce qui influence l'IG 36*
- *IG et satiété 37*
- *IG et hormone de croissance 38*

Les aliments anti-âge 40
Fruits et légumes 40
- *Légumes anti-âge 40*
- *Algues, les légumes de la mer 48*
- *Herbes aromatiques, épices 50*
- *Fruits anti-âge 55*

Oléagineux 62
Céréales, légumineuses 64
Produits animaux 73
Deux boissons anti-âge 76

Les compléments alimentaires 81
- *Le Lycopènomine 82*
- *Ashwagandha 83*
- *Reishi 84*
- *Green Magma 86*
- *Pollen frais 87*
- *Gelée royale 88*
- *Acérola 89*
- *Probiotiques 90*
- *La chlorella pyrenoidosa 90*
- *Odontella aurita 91*

Les modes de cuisson 93
Les différents modes de cuisson 95
- *À l'eau 95*
- *À l'étouffée 95*

- *À la vapeur* *95*
- *À l'huile* *96*
- *Au four* *96*

Les cuissons à utiliser rarement 97
- *Barbecue* *97*
- *Micro-ondes* *98*

Les matériaux recommandés 100
- *La terre* *100*
- *L'acier inoxydable* *100*
- *La fonte* *100*
- *Le verre* *100*

Les matériaux à éviter 101
- *L'aluminium* *101*
- *Revêtement anti-adhésif* *101*

Recettes 103

L'assiette idéale 104

Quelques idées culinaires 105

Les bilans nutritionnels 115

Intolérances alimentaires 116

Bilan des acides gras libres, Oméga-3, 6, 7, 9 116

Mesure du statut antioxydant 117
- *Radicaux libres et antioxydants* *117*

Bioélectronigramme de Vincent 118

Profil protéique nutritionnel 119
- *Intérêts du profil protéique nutritionnel et de l'index PINI* *120*

Index 123

Carnet d'adresses 126

Préface

Fondamentalement, l'homme est omnivore. Non seulement la structure de sa dentition tend à le prouver mais, plus encore, son essence même puisqu'il est, en quelque sorte, le résumé de la création.

Cela dit, le but majeur de l'alimentation est son adéquation tant aux besoins et aux désirs variés de l'individu qu'aux aspirations profondes qu'il a de l'utilisation de son corps. Selon qu'il est assis derrière un bureau, qu'il déplace des charges lourdes toute la journée, qu'il reste au coin du feu ou qu'il s'adonne longuement à un sport, ses besoins et ses désirs diffèrent. De telle sorte que, si diététique il y a, elle ne saurait être que personnalisée.

Que les aliments soient adaptés en permanence à nos besoins est une chose. Qu'ils soient de qualité en est une autre. À l'évidence, c'est sur ce point qu'il y a le plus de progrès à faire, le plus de consciences à éveiller. De deux choses l'une. Ou nous mangeons des produits sains de bonne qualité et nous consommons moins d'énergie à les trier, à libérer le bon du moins bon et à les digérer (c'est-à-dire à les transformer à moindres frais). C'est tout bénéfice pour la digestion. Ou nous consommons des produits inadéquats, forcés (méthodes, conditions et saisons inadéquates), et nous nous exposons à des problèmes dont les conséquences ne nous sont pas encore toutes connues. Nous n'avons pas suffisamment de recul pour les appréhender, mais elles sont probablement néfastes. Alors, ne prenons pas de risque, consommons des produits authentiques, en apprenant à connaître leurs caractéristiques et leurs incidences sur l'organisme.

Il est important de veiller à rechercher les qualités d'un aliment.

- Son *assimilation* : facile (riz, fenouil) ou difficile (café, tomate).
- Sa *spécificité* : de l'énergie qu'il dégage en entrant dans notre corps, chaleur (piment), fraîcheur (concombre), froideur (melon), tiédeur (mouton), neutralité (épeautre).

- Son *influence sur notre comportement* : éveil (thé), stimulation (chicorée), apaisement (fenouil), élargissement (angélique), rétrécissement (café).
- Son *action ciblée sur tel ou tel organe* : descente des énergies (graines), montée des énergies (fleurs).

Au-delà de l'aspect qualitatif indiscutable, il importe d'envisager une adaptation, réalisée en fonction des tendances héréditaires de chacun, mais il convient également de considérer l'objectif recherché. Quel est-il et que veut-on privilégier : la résistance, la performance, la légèreté ou encore l'ascèse ?

Il reste que, sur un plan pratique, Estelle Guerven recommande un certain nombre d'aliments réputés bénéfiques parce que, d'une manière générale, ils apportent plus de bienfaits que de méfaits. On peut donc les consommer sans risque et presque sans discernement.

Les nutriments sont à notre corps ce que les briques et le ciment sont à nos édifices. Fractions et parties élémentaires de nos tissus, de notre forme et de notre vie, nous ne pouvons vivre sans leur apport et leur perpétuel renouvellement. La médecine et la nutrition étudient de plus en plus précisément, et scientifiquement, les règles de ces apports et de ces renouvellements. Les nutriments proviennent de nos aliments. Les suppléments nutritionnels, eux, représentent (sous forme de comprimés, de gélules, de solutions liquides ou de poudres) une valeur ajoutée et conseillée par le nutritionniste et/ou le médecin.

Selon le *Larousse*, les **nutriments** sont les « substances indispensables à la croissance de notre organisme ». La plus grande part nous est apportée par l'alimentation. Une autre fraction est synthétisée par notre métabolisme, c'est-à-dire notre biochimie intérieure. L'étude des nutriments n'est donc pas sans rapport avec l'étude de l'alimentation, de la nutrition ou de la diététique qui, toujours selon le *Larousse*, est « l'emploi raisonné des **aliments** en vue d'un résultat hygiénique et thérapeutique ».

Si « aliment » et « nutriment » sont donc des termes très voisins, « nutriment » a, en général, un sens plus large, plus scientifique, qu'« aliment » qui nous ramène davantage « le nez dans notre assiette ».

Profiter des plaisirs de la table en parfait connaisseur, devenir un amateur éclairé, voilà bien l'objet de cet ouvrage, véritable traité de la « raison alimentaire ».

« Toute connaissance est une réponse à une question » affirmait Bachelard ; et, en matière d'alimentation, notre curiosité est sans borne. Ce livre ne nous laisse pas sur notre faim. Données précises, informations pratiques, conseils judicieux se complètent opportunément avec clarté et méthodes. Je souhaite beaucoup de succès à ce livre en espérant que chaque lecteur pourra apprécier sa lecture comme je l'ai moi-même appréciée.

Dr Jean-Pierre Willem
Médecin, chirurgien,
fondateur et président
de l'association « Médecins aux pieds nus ».

Introduction

« Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé ? »

Socrate

Une longue vie en bonne santé ne dépend pas seulement de nos gènes, mais aussi de certains facteurs sur lesquels il est possible d'agir et grâce auxquels nous pouvons espérer prolonger notre existence.

Car s'il existe bel et bien des pistes scientifiques sérieuses pour accroître la longévité, que ce soit dans le domaine génétique ou en endocrinologie, en l'absence d'une « pilule miracle », la stratégie la moins improbable consisterait à manger peu – il semblerait que la frugalité ait un effet profond sur le métabolisme – et bien, tout en adoptant parallèlement un mode de vie équilibré (éviter le stress et pratiquer une activité physique modérée régulièrement).

Nos aliments apportent effectivement à notre corps l'énergie indispensable à son bon fonctionnement ; ils sont, en quelque sorte, le « carburant » de notre organisme dont la qualité est déterminante. Dans la culture asiatique, de nombreux aliments sont d'ailleurs utilisés à des fins thérapeutiques : ail, gingembre, menthe, cannelle, jaune d'œuf, miel, riz ont, selon les théories de la diététique chinoise, des vertus particulières susceptibles d'avoir une action sur le corps, l'esprit, et d'agir en cas de maladie.

La façon dont nous nous alimentons affecte donc toutes les cellules et fonctions de notre être : forme, humeur, libido, capacité de réflexion, sommeil, bien-être résident avant tout dans une alimentation saine.

Notre apparence en dépend également : une étude australienne, qui a comparé le degré de vieillissement de la peau exposée au soleil chez des personnes aux habitudes alimentaires différentes, révèle qu'il existe un lien direct entre les modes alimentaires et l'apparition des rides ; en effet, les sujets qui présentaient le plus de rides et de taches pigmentées étaient de grands consommateurs de viandes rouges, charcuteries, sodas, glaces, pâtisseries...

Certains comportements alimentaires erronés sont indubitablement à la genèse de diverses pathologies, et le constat des méfaits de la «malbouffe»

s'impose comme un véritable leitmotiv dans toute la littérature médicale actuelle.

La surabondance, la consommation excessive de viandes, produits laitiers, huiles raffinées, sucres (en quarante ans, la consommation de produits sucrés a littéralement explosé), d'amidons transformés, ont produit une accumulation d'erreurs aux conséquences inéluctables ; allergies, obésité (toute la planète est touchée par ce problème et la France ne fait pas exception car elle atteint le chiffre alarmant de 11%), diabète, maladies cardiovasculaires, et même certains cancers ont souvent pour origine un régime alimentaire déséquilibré, carencé et riche en toxines.

L'alimentation industrielle dévitalisée, ainsi que les produits chimiques dont elle regorge et que nous ingérons (additifs alimentaires, dioxines, métaux lourds, résidus de pesticides, OGM...) commencent d'ailleurs à alarmer une partie de la communauté scientifique qui prend conscience de l'impact de la pollution environnementale sur la santé.

L'agroalimentaire et ses enjeux est devenu un marché complexe où les aliments sont des produits marketing. Ainsi nos choix sont malheureusement influencés par les médias et la publicité des grands lobbies ; nous avons de plus en plus de mal à être à l'écoute de notre corps si ce n'est dans l'attente d'un plaisir gustatif.

Pourtant, il semble que le secret de la jeunesse et de la vitalité n'ait rien d'ésotérique ni de compliqué ; certains peuples vivant dans des sanctuaires isolés de différentes parties du monde jouissent d'une santé éclatante et d'une longévité exceptionnelle, et cela simplement grâce à leurs habitudes alimentaires et leurs modes de vie. Ce sont des exemples dont nous pouvons nous inspirer, et des principes que nous pouvons adapter de façon réaliste à nos vies d'occidentaux agités en retrouvant le bon sens et le plaisir de bien manger.

En puisant dans les grands principes diététiques issus de traditions millénaires, nous pouvons conserver longtemps une apparence jeune et une grande vitalité. C'est le propos de ce livre.

L'alimentation Biologique

« Celui qui ne sait pas manger ne sait pas vivre »

Sun Si Miao (581 – 682)
célèbre médecin chinois

Consommer des produits biologiques, est-ce un phénomène de mode, un luxe réservé aux nantis ou une nécessité ?

La « bio logique »

De plus en plus de consommateurs sont conscients des risques engendrés par l'agriculture intensive et de ses effets nuisibles aujourd'hui largement attestés. Les travaux scientifiques les plus récents révèlent que les méthodes de productions exercent une profonde influence sur la qualité et les composants de nos aliments.

Pesticides au menu

L'emploi abusif d'engrais de synthèse dans l'agriculture s'est considérablement développé depuis quelques années. Les raisons en sont multiples, mais les résultats commencent à être connus et sont désastreux.

L'usage des pesticides est une menace pour la vie et l'environnement ; des études scientifiques démontrent leur réel impact sur la santé humaine. Les personnes exposées aux pesticides ont plus de risques de développer des cancers, malformations congénitales, problèmes d'infertilité, problèmes neurologiques ou encore système immunitaire affaibli.

Les pollutions chimiques génèrent de nombreuses maladies ; les pesticides, dérivés de nitrates, additifs, résidus d'antibiotiques, produits de synthèses favorisent les allergies ou le cancer.

De nombreux pesticides autorisés (que l'on retrouve dans les aliments sous forme de résidus) sont connus comme étant de possibles cancérigènes ; les pesticides peuvent être neurotoxiques, mutagènes, altérer l'immunité et la fertilité masculine par des effets hormonaux « œstrogen-like ».

La pollution par les pesticides est indubitablement un des problèmes les plus préoccupants.

La France reste l'un des plus grands consommateurs de pesticides par rapport aux autres pays de la communauté européenne.

Les substances les plus souvent retrouvées dans le corps humain sont les pesticides les plus persistants qui possèdent des propriétés de bioaccumulation (ils se concentrent dans les graisses à des teneurs de plus en plus importantes).

Plus de 50% des fruits, légumes et céréales consommés en France contiennent des résidus de pesticides. Les salades font partie des aliments les plus contaminés avec les pommes qui peuvent subir en moyenne plus de vingt-sept traitements.

Les pommes de Blanche-Neige

Voici un aperçu des molécules les plus fréquemment détectées dans les pommes, et leurs effets sur la santé:

Captane : cancérigène probable
Propargite : cancérigène probable
Phosalone : neurotoxique (inhibiteur de l'acétylcholinestérase)

Les fraises poussées sous serres sont traitées avec de nombreux fongicides. Les vins de culture traditionnelle contiennent aussi des résidus de pesticides et les céréales sont traitées avec des insecticides dans les silos de conservation après récoltes.

On retrouve également des pesticides dans l'eau, dans certains jus de fruits, dans les poissons, les fruits de mer, la viande de bœuf ou le lait. Ce sont ainsi des dizaines de pesticides différents que l'on ingère quotidiennement et qui viennent contaminer l'organisme.

Les enfants particulièrement exposés

La sensibilité spécifique des enfants aux polluants chimiques les rend spécialement vulnérables aux dangers des pesticides car leur organisme en plein développement peut être perturbé par la présence de résidus toxiques. Il existe aussi un risque de contamination in-utéro, et par l'allaitement maternel.

Les cancers de l'enfant sont en constante augmentation, et de récentes études épidémiologiques démontrent que les femmes exposées aux pesticides par leur environnement ont deux fois plus de risques de faire des fausses couches par suite de malformation du fœtus.

Eau et pesticides

D'après l'Institut Français de l'Environnement (IFE), on trouve des résidus de pesticides dans 75% des eaux superficielles et dans 57% des eaux souterraines en France. Sur environ quatre-cents substances recherchées, deux-cents ont été mises en évidence dans les eaux de surface et cent-vingt-trois dans les eaux souterraines. Les herbicides sont les composés les plus retrouvés dans les eaux.

D'autres substances indésirables

Additifs

Des additifs sont également utilisés dans l'industrie alimentaire et peuvent présenter un danger potentiel pour la santé ; parmi eux, quelques colorants souvent présents dans notre assiette :

Tartrazine (E 102, jaune), colore les croûtes de fromage, les crèmes glacées, les pâtisseries, les charcuteries, certains produits pharmaceutiques, etc. Peut provoquer des troubles cutanés.
Amaranthe (E 123, rouge). Allergène, cancérigène, tératogène (substance qui, par son action sur l'embryon, peut produire des malformations).
Érythrosine (E 127, rouge), colore certaines saucisses, sorbets, glaces, chewing-gums, bonbons, moutardes, conserves de fruits, etc. Peut provoquer de l'albuminurie, de l'urticaire, une hémolyse (destruction des globules du sang) et des vomissements.
Xanthophylles (E 161, jaune), colore la chair du poulet. Une variante, le E 161 g (orange) se trouve souvent à très haute dose dans les saumons ou truites d'élevage ; il peut provoquer des troubles de la rétine.
Aluminium (E 173, gris métal), colorant de surface utilisé dans les enveloppes de charcuterie, les croûtes de fromage, les chewing-gums... L'aluminium est aujourd'hui considéré comme un neurotoxique puissant. Au vu des dernières études, il est prudent d'éviter d'ingérer ce colorant. Certains médicaments en contiennent de fortes doses, notamment ceux qui sont destinés à lutter contre les maux d'estomac...

Nitrates

Les nitrates sont des composés chimiques que l'on trouve à l'état naturel dans les légumes et dans la terre. Ils sont nécessaires à la croissance des végétaux, mais leur présence excessive dans les sols, due à leur emploi en quantités abondantes, accroît le risque de contamination des eaux souterraines et de surface, des sources d'alimentation en eau potable, et soulève des préoccupations pour la santé.

Les légumes de l'agriculture conventionnelle contiennent des quantités importantes de nitrates qui se transforment en nitrites dans les voies digestives de l'être humain ; ces nitrites se combinent avec les amines pour former les nitrosamines dont on sait qu'ils peuvent provoquer le cancer.

Agriculture et nitrates

La fertilisation conventionnelle (engrais chimiques) conduit à une contamination des eaux, la teneur en nitrates augmente avec les apports d'engrais azotés ; elle peut être extrêmement élevée dans certains légumes comme les salades, les épinards, les radis ou le persil.

Les cultures sous serres développent également la teneur en nitrates des légumes, car la quantité de lumière n'est pas suffisante et les nitrates s'accumulent dans la plante d'où l'intérêt de consommer des légumes de saison.

Les nitrates peuvent également provenir des conservateurs : E 249, E 250, E 251, E 252, que l'on retrouve dans les conserves, dans les légumes et dans la viande.

Nitrates et santé

L'absorption de nitrates peut générer des problèmes de santé, notamment pour les enfants et les personnes fragiles. Ils sont nocifs pour les écosystèmes aquatiques et certaines études font état d'un lien possible avec le cancer de l'estomac, les malformations congénitales, l'hypertension, l'hypertrophie de la glande thyroïde. Ils sont suspectés de perturber l'assimilation du calcium.

Eau et nitrates

La qualité de l'eau s'est dangereusement détériorée dans l'hexagone et, en fonction des régions, la consommation d'eau en bouteilles doit être envisagée.
Il est conseillé d'éviter d'utiliser une eau à forte concentration en nitrates comme eau potable.

OGM

Un OGM est un organisme dont on a modifié le patrimoine génétique pour le doter de propriétés que la nature ne lui a pas attribuées. On le fabrique par manipulation et recombinaison de l'ADN, principal constituant des chromosomes et donc porteur de l'hérédité.

Diverses études démontrent que les OGM ne conviennent ni aux humains, ni aux animaux, et contredisent le bel optimisme affiché sur leurs bienfaits. Certains indices indiquent qu'ils pourraient ne pas offrir toutes les garanties en matière de sécurité alimentaire.
En effet, les OGM agroalimentaires présenteraient des risques pour la santé car, fabriquant des pesticides (herbicides ou insecticides), ils en contiennent de grandes quantités.

Ils pourraient, d'autre part, provoquer des allergies en fonction des protéines étrangères introduites et de leur niveau d'expression.

Élevage intensif

Les œufs de batterie

Pour répondre à une demande croissante en protéines animales et pour obéir aux dures lois de l'économie de marché ainsi qu'à la soif de rentabilité, s'est développé un élevage intensif qualifié d'industriel ; cette forme d'élevage a une conséquence directe pour le consommateur : s'il peut désormais acheter des produits et sous-produits animaux à bas prix, ceux-ci ont perdu un grand nombre de leurs qualités organoleptiques et de leur valeur nutritive.

Les conditions d'élevage des poules de batterie sont déplorables : elles sont entassées à quatre dans une cage de quarante centimètres de côté constamment éclairée par de la lumière artificielle, et leur espérance de vie ne dépasse pas un an. Elles atteignent leur poids normal en six semaines au lieu de six mois. Elles subissent des mutilations comme l'amputation de leur bec et de leurs griffes. Ces traitements impliquant une forte mortalité, pour éviter les maladies, on les gave de médicaments et d'antibiotiques dont on retrouvera des traces décelables dans l'œuf, et par conséquent dans notre assiette.

Dans l'élevage intensif, on note une augmentation des salmonelloses. La détresse physiologique de ces poules est incommensurable, elles ne disposent pas d'un espace vital correct et sont des victimes d'un système de surproduction inhumain.

Quant aux poussins mâles, non productifs, ils sont gazés ou broyés vivants afin d'être transformés en farine animale.

L'élevage des animaux en batterie, les cultures intensives de fruits et de légumes, ont appauvri notre alimentation en minéraux et vitamines.

Poulets de chair

Tous les animaux comestibles subissent également un sort identique et sont victimes de ce système de surproduction.

En France, cent-vingt-cinq millions de poulets de chair sont élevés chaque année. L'immense majorité d'entre eux provient d'installations « hors sol », c'est-à-dire où l'animal n'a jamais de contact avec l'extérieur. La prise de poids est accélérée par des produits chimiques et des antibiotiques contenus dans leur alimentation.

La densité habituelle dans les hangars où sont confinés les animaux est de vingt-deux poulets par mètre carré.
Les veaux et les porcs subissent également le même sort, entassés sur des surfaces réduites, soumis à des stress, suralimentés, et gavés de médicaments anti-stress, de substances para-hormonales, de vaccins, de stimulants cardio-respiratoires que le consommateur retrouvera dans son assiette.

Additifs alimentaires (colorants, conservateurs, anti-oxygènes, stabilisants...), hormones ou antibiotiques donnés aux animaux d'élevage, pesticides, insecticides, fongicides... sont autant de pollutions alimentaires qui, à moyen ou long terme, nuisent forcément à l'organisme. Le choix d'une alimentation issue de l'agriculture biologique semble la meilleure option à l'heure actuelle.

L'agriculture biologique, le respect du vivant

L'agriculture biologique est le seul mode agricole durable qui préserve réellement l'environnement et protège notre santé.

Manger bio, c'est respecter son corps et les équilibres naturels.

Les origines de la bio

L'agriculture biologique est née en Europe au début du siècle dernier sous l'influence de divers courants philosophiques et agronomiques reposant sur des principes éthiques et écologiques qui prônaient un mode alternatif de production agricole privilégiant le travail du sol, l'autonomie et le respect des équilibres naturels.

Parmi ces courants de pensée, l'anthroposophie (littéralement « sagesse de l'homme ») dont les bases furent posées par Rudolf Steiner (1861 – 1925), philosophe autrichien, donnera plus tard naissance à l'agriculture biodynamique.

L'anthroposophie considère l'homme comme faisant partie d'un équilibre cosmique qu'il doit comprendre pour vivre en harmonie avec le monde qui l'entoure. De cette approche naît l'agriculture biodynamique, qui accorde une grande importance aux forces telluriques et cosmiques.

Plus tard, en Suisse, en Grande-Bretagne, en France et en Allemagne, des agronomes mettent en évidence le rôle de l'humus dans les sols, le lien entre le sol, les plantes et les animaux, et le rôle des équilibres naturels dans la santé végétale, animale et humaine.

En France, c'est dans les années cinquante que les premiers mouvements d'agriculture biologique voient le jour. Des agronomes, des vétérinaires et des médecins observent les limites de l'agriculture « chimique » qui s'éloigne des principes du respect des cycles de vie du sol, des plantes et des animaux. Rejoints par des consommateurs et par des producteurs, ils posent les fondements de l'agriculture biologique actuelle.

L'agriculture biologique aujourd'hui

En 1983 est mise en place la Commission nationale de l'agriculture biologique (CNAB) chargée de travailler sur le cahier des charges. Le logo « AB » est créé ; en 1991, le règlement européen définit les règles de production biologique et instaure un contrôle de certification obligatoire pour les producteurs et les transformateurs de produits biologiques.

L'agriculture biologique est un mode de production qui n'a pas recours à la chimie de synthèse, qu'il s'agisse de la culture, de l'élevage ou de la transformation des produits. Elle n'utilise ni engrais chimiques, ni pesticides synthétiques, ni antibiotiques, ni OGM, ni produits hormonaux anabolisants...

Son cadre législatif est national et européen. Les critères d'authenticité de l'agriculture biologique sont : une production selon les cahiers des charges, des contrôles indépendants, une certification officielle du ministère de l'Agriculture et de la Pêche.

Ainsi, les garanties du logo « AB » permettent aux professionnels qui le désirent, de faire reconnaître le mode de production biologique de leurs produits, et il facilite au consommateur son choix grâce à une identification visuelle et rapide.

Les règles des cahiers des charges

Dans son livre « Manger Bio », le docteur Lylian Le Goff nous rappelle les fondements et les règles définis par les cahiers des charges pour le respect des cycles biologiques et l'entretien des ressources :

- *« La fertilisation est effectuée à l'aide de matériaux organiques (recyclage et compostage, engrais vert à base, notamment, de légumineuses qui apportent de l'azote aux sols et des protéines au bétail, de crucifères, d'orties...) qui peuvent être complétés par des apports minéraux naturels (lithotames, cendres...). L'objectif essentiel étant la sauvegarde de l'humus, ces 5% vivants et fertiles de la couche superficielle du sol, vulnérables aux agressions chimiques et à l'érosion, et sans lesquelles la terre ne peut être véritablement nourricière*

- *Les techniques agricoles de labourage, de rotation et d'association de cultures favorisent la robustesse des espèces et l'entretien des sols*

- *Les conditions d'élevage ont pour base l'hygiène de vie de l'animal, tant sur le plan sanitaire que sur celui de la qualité de vie. L'espace, la nourriture, les litières, l'aération et la lumière naturelle sont déterminants pour éviter qu'il soit fragilisé. On réduit les facteurs de stress susceptibles d'altérer la qualité de la viande, y compris lors des procédures d'abattage. Lorsqu'un traitement s'avère nécessaire, les remèdes chimiques autorisés sont restreints, et les médecines dites*

alternatives trouvent là un terrain d'élection pour prouver leur efficacité : homéopathie, phytothérapie, emploi d'huiles essentielles à la fois antibactériennes et antivirales, diffusées afin d'assainir les locaux...

- *La lutte biologique intégrée vient s'opposer à certains prédateurs et parasites (en utilisant des biopesticides, des prédateurs naturels de parasites, l'association protectrice de cultures, leur alternance et rotation... La lutte biologique intégrée est la base de l'alternative aux traitements chimiques des cultures)*

- *La pratique du désherbage mécanique ou thermique est utilisée pour se débarrasser des herbes dites mauvaises, bien qu'elles puissent témoigner de la richesse du sol et de la bonne santé des cultures (en Suisse et en Allemagne, d'importantes coopératives s'en servent comme argument de vente, photos à l'appui)*

- *Le recours à des espèces variées permet de sauvegarder la biodiversité végétale et animale. »*

Les produits biologiques ne contiennent ni colorants, ni arômes artificiels. On a recours à des essences naturelles (orange, citron etc.) pour parfumer, par exemple, des biscuits.

C'est par son exigence que l'agriculture biologique prouve la considération dans laquelle elle tient le consommateur. Elle repose sur des bases scientifiques intégrant le bien-fondé des pratiques traditionnelles et des procédés novateurs, nécessite des connaissances et une maîtrise agronomiques qui valorisent l'agriculteur.

L'agriculture biologique est une agriculture d'avenir qui préserve, par essence, des risques sanitaires liés au productivisme, et sauvegarde le patrimoine naturel que nous nous devons de léguer aux générations futures.

Une étude très complète du World-watch Institut de Washington D.C aux USA est arrivée à la conclusion que l'agriculture biologique pouvait nourrir six milliards d'êtres humains. C'est une première sur le plan international.
À partir de recherches bibliographiques d'envergure et après avoir décortiqué nombre de travaux, son auteur, Brian Halweil, montre que la généralisation de l'agriculture bio est la solution pour résoudre les problèmes de faim et de pollution dans le monde. Alors que les détracteurs de la bio dénoncent les risques de retour des famines en Occident si ce mode de production se répandait, l'étude assure le contraire. Elle révèle que les rendements ne sont, en moyenne, pas si inférieurs à ceux de l'agriculture conventionnelle. Ils fluctuent moins. Le maintien de la fertilité des sols, son enrichissement à long terme en matière organique grâce à l'emploi de composts, fumiers, cultures de couverture aide à retenir l'eau et à résister à la sécheresse.

Agriculture biologique et nutriments

Il a été démontré scientifiquement que l'agriculture biologique comparée à l'agriculture conventionnelle ou raisonnée (qui préconise toujours l'utilisation d'intrants chimiques, mais en quantités moindres) enrichit significativement la fertilité des sols et protège la biodiversité.

Les produits provenant du secteur biologique ne contiennent pas de nitrates ni de pesticides, alors que ceux de l'agriculture raisonnée en contiennent toujours : c'est ce que souligne l'AFFSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments), preuves à l'appui, dans son rapport du 28 avril 2003 concernant « L'évaluation des risques nutritionnels et sanitaires des aliments issus de l'agriculture biologique ».

D'autres études démontrent que les produits bio ont une teneur supérieure en certains antioxydants : le lait bio contient 50% de vitamine E et 75% de bêta-carotène en plus que le lait non bio, et davantage d'Oméga 3 ; la lutéine et la zéaxanthine y sont présentes en quantité trois fois supérieure.

Le ketchup provenant de tomates bio a une teneur en lycopène (antioxydant majeur) trois fois supérieure à celle d'un ketchup non bio.

Une étude déroulée sous l'égide de l'INSERM (Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale) montre que les produits bio sont, en moyenne, 25% plus riches en nutriments que ceux de l'agriculture conventionnelle, notamment en minéraux (calcium, phosphore), oligo-éléments et polyphénols.

Par ailleurs, les aliments bio sont plus savoureux car ils contiennent moins d'eau et une concentration supérieure en composés organoleptiques.

Selon une récente étude, des enfants de deux à quatre ans, nourris d'aliments biologiques ont des concentrations de résidus de pesticides six fois moins élevées que ceux qui mangent des produits de l'agriculture industrielle.

Et demain ?

Manger bio est l'alternative à la situation préoccupante que nous vivons actuellement. De nombreuses personnalités du milieu scientifique comme le professeur Henri Joyeux (cancérologue, chef de service de chirurgie digestive à Montpellier et à l'Institut Curie à Paris), le professeur Dominique Belpomme (professeur de cancérologie à l'université Paris-V et exerçant à l'hôpital européen Georges Pompidou, président de l'association française pour la recherche thérapeutique anticancéreuse) ont contribué à l'émergence d'une prise de conscience en matière de santé et d'environnement, et des liens qui existaient entre les maladies et les modes alimentaires. Ils plaident tous en faveur d'une alimentation biologique.

Les aliments

jeunesse

« Tout menu de qualité devient une ordonnance »

Jean Rostand (biologiste)

La Nature a toujours mis à notre disposition des aliments qui peuvent, en plus d'un apport de nutriments destinés à nous construire et nous entretenir, prévenir un grand nombre de troubles, et si cela s'avère nécessaire, intervenir dans un processus de guérison ; un régime alimentaire adapté permet en effet d'agir en amont et en aval, de prévenir et de guérir de nombreuses maladies.

Régime alimentaire et longévité

Les scientifiques qui se sont intéressés à plusieurs régions dont les habitants vivent sensiblement plus longtemps que la moyenne, ont constaté qu'ils avaient en commun un certain nombre d'habitudes fondamentales, dont la consommation quotidienne de végétaux et céréales complètes.

À Okinawa, notamment (une île japonaise), le taux naturel d'hormones des centenaires est très élevé et décline beaucoup plus lentement que le nôtre ; œstrogène, progestérone, testostérone, hormone de croissance et DHEA sont décelables en quantités nettement plus importantes dans

leur sang. Les gens âgés continuent à être actifs et ont une forme physique et une souplesse exceptionnelles. Le soja (tofu, miso), les légumes, les algues, le poisson, les céréales complètes et le thé vert en petites quantités sont la base de leur alimentation.

En Sardaigne, une équipe de démographes a découvert un îlot de longévité dans des villages de montagne où un nombre étonnant d'hommes sont centenaires. Leur régime alimentaire est composé, pour l'essentiel, de fruits et légumes du jardin (tomates, courgettes, aubergines, fèves...), avec également quelques produits laitiers comme le lait des brebis élevées dans leurs prés, et le fromage Pecorino (qui fournit des protéines et des acides gras Oméga-3), ainsi qu'un peu de vin rouge de leur vignoble.

En Californie, une communauté d'adventistes du septième jour compte parmi les champions des États-unis en matière de longévité. L'étude a révélé que les adventistes se nourrissent principalement de céréales, fruits, noix, légumes, lait de soja, pain complet et évitent la consommation de viande rouge.

Sur l'île grecque de Symi, il n'est pas rare de rencontrer des septuagénaires et octogénaires robustes et vigoureux. Les habitants apprécient l'huile d'olive, le poisson, les tomates, le fromage de chèvre, l'ail, le pain complet, le tout accompagné d'une quantité modérée de vin.

Tous ces anciens nous offrent des exemples de bonnes pratiques contribuant à vivre une vie saine et plus longue. Ils privilégient tous l'exercice régulier, une vie sociale active, la famille, et s'abstiennent de fumer.

Une nutrition antioxydante

La conception « d'alimentation jeunesse » est indissociable de la théorie radicalaire, développée au milieu des années cinquante, et qui explique l'implication des radicaux libres et du stress oxydatif dans le vieillissement et les maladies qui l'accompagnent. Cette théorie a bouleversé la

compréhension du processus santé/maladie et a mis en exergue le rôle essentiel des antioxydants.

Stress oxydatif et vieillissement

Indispensable à la vie, la respiration de l'oxygène (comburant qui brûle les nutriments que nous absorbons pour les transformer en énergie), provoque également une accumulation toxique de radicaux libres qui oxydent les constituants biologiques de notre organisme. Ce stress oxydant provient principalement des mitochondries - les centrales énergétiques des cellules - dont le rôle est de tirer de l'énergie des molécules de glucose - produits de la dégradation de nos aliments.

Comme n'importe quelle usine, la mitochondrie produit des déchets - les radicaux libres (DRO ou dérivé actifs de l'oxygène) - composés très réactifs et très instables. Il ne faut cependant pas oublier que les radicaux libres ne sont pas que toxiques, ils jouent aussi un rôle positif contre les infections notamment, sans oublier leur fonction de messagers en permettant aux cellules de communiquer entre elles.

Malgré ses défenses antioxydantes, l'organisme peut cependant se trouver débordé lorsqu'il est confronté à une accumulation trop importante de ces déchets entraînant des conséquences désastreuses : mutations dans l'ADN, dénaturation des protéines, oxydation des lipides de la membrane cellulaire. L'organisme se trouve alors fragilisé et ses fonctions vitales sont de plus en plus altérées.

Les agressions externes de la vie moderne, et certains comportements contribuent de plus en plus à la production excessive de radicaux libres. Parmi ces facteurs :

- *Le tabagisme*
- *Les ultraviolets*
- *La pollution*
- *La surcharge pondérale*

- *La fatigue, le surmenage*
- *Le stress*
- *Les maladies*
- *Le sport intensif (sport violent de plus d'une heure par séance, semi-professionnel ou professionnel)*
- *Une alimentation déséquilibrée pro-oxydante (pesticides, insecticides, fritures, sucres raffinés).*

Le stress oxydatif est lié à un certain nombre de maladies et considéré par l'ensemble de la communauté scientifique comme un facteur essentiel du vieillissement.

Toute stratégie ayant pour objectif d'augmenter la longévité, préserver la qualité de vie et maintenir une apparence jeune devrait donc impérativement intégrer sa prise en charge.

La peau et les cheveux sont, par exemple, des cibles privilégiées du stress oxydatif : taches brunes, rides, relâchement cutané, retard de cicatrisation, chevelure terne, grisonnante sont autant de signes d'une oxydation dévastatrice.

Heureusement, notre corps possède ses propres mécanismes de défense, des antidotes nommés antioxydants ; il existe deux types d'antioxydants :

- *Les antioxydants endogènes, synthétisés par nos cellules à l'intérieur du corps*

- *Les antioxydants exogènes (qui viennent de l'extérieur), apportés par l'alimentation et plus précisément par les fruits et les légumes colorés (tomates, carottes, raisin, mangues etc.).*

Il est donc important de prendre conscience du rôle capital de l'alimentation et de l'intérêt que l'on doit lui porter afin de l'enrichir quotidiennement en nutriments antioxydants ; ces derniers agissant en synergie, on veillera également à varier les apports pour bénéficier de leur action conjuguée.

Sucre, glycation et index glycémique

Les sucres participent, pour une grande part, au stress oxydatif d'origine alimentaire et au vieillissement cellulaire. Ils sont impliqués dans les processus d'altération et de dégradation de l'organisme comme la glycation et la génération de radicaux libres.

Sucre et protéines : les liaisons dangereuses

La glycation est une réaction chimique entre le sucre sanguin et les protéines ; cette combinaison entraîne des réactions en chaîne aboutissant à des composés appelés A.G.E. (Advanced Glycation End-products) soupçonnés de favoriser des maladies chroniques.

Les excès de sucres peuvent se transformer en A.G.E., déchets organiques facteurs de vieillissement. Plus l'apport calorique global est élevé, plus le phénomène de glycation est important.

La glycation est un des trois processus de vieillissement après l'oxydation et la baisse de production hormonale.

Les réactions de glycation participent au vieillissement de la peau et altèrent, notamment, les protéines du collagène : les tissus deviennent alors plus rigides, perdent leur élasticité, leur souplesse, et leur fermeté. La glycation contribue aussi au développement de l'athérosclérose,

de la cataracte, et est impliquée dans l'insuffisance rénale et la maladie d'Alzheimer.

Il est donc impératif de limiter les apports de sucres, et d'adopter un régime approprié excluant les aliments à index glycémique trop élevé.

Insuline et index glycémique

Les sucres procurent à chacune de nos cellules du glucose par l'intermédiaire de la circulation sanguine ; après avoir ingéré de la nourriture, le glucose des aliments est libéré dans le sang et la glycémie augmente. Pour contrôler cet afflux de glucose et le faire pénétrer dans les cellules, l'organisme mobilise une quantité importante d'insuline, hormone sécrétée par le pancréas ; sans insuline, la glycémie s'élèverait jusqu'à la mort de l'individu. Elle donne l'ordre à certains organes et cellules de capter l'excès de glucose circulant dans le sang : les muscles, le foie et les adipocytes (cellules graisseuses).

Sucre et diabète

Lorsque les pics sanguins de glucose sont trop fréquents et trop importants, les cellules finissent par ignorer les injonctions de l'insuline ; on dit alors qu'elles deviennent résistantes à l'insuline. Un peu trop de glucose stagne donc dans le sang ; le pancréas tente de sécréter de plus en plus d'insuline pour vaincre cette résistance et finit par s'épuiser. Quand le pancréas ne peut plus faire face à la demande, c'est le diabète. De

plus, l'organisme réagit comme s'il était privé de « sucre », ce qui est exact au niveau de chaque cellule.

L'appétit se développe, les quantités d'aliments ingérés augmentent, ce qui favorise l'obésité. Les cellules réclamant du glucose, l'organisme utilise les graisses stockées dans les adipocytes, ce qui entraîne une libération de graisses dans le sang... facteur de risque supplémentaire de maladies cardiovasculaires.

L'excès de sucre entraîne une dépendance et peut être comparé à juste titre à une drogue.

L'index glycémique

Le concept d'index glycémique (IG) a été mis au point dans les années 1980 lorsqu'on s'est aperçu que des aliments différents contenant la même quantité de glucides n'exerçaient pas le même effet sur le taux de sucre sanguin (glycémie).

L'IG est un moyen de classer les aliments contenant des glucides en fonction de leur effet sur la glycémie après la prise alimentaire. Ils sont classés sur une échelle de 0 à 100 selon leur production de glucose dans le sang, 100 étant l'indice d'un aliment de référence comme le glucose ou le pain blanc. À quantité de glucides égale, les aliments ayant un IG élevé entraînent des fluctuations marquées dans le taux de sucre sanguin, alors que les aliments dont l'IG est bas l'élèvent très peu.

Ce qui influence l'IG

La structure d'un aliment, la manière dont il est transformé, le type de fibres, d'amidon, de sucre qu'il contient ou la manière dont il est cuisiné sont autant de facteurs qui agissent sur son IG final.

Le blé complet, par exemple, est relativement résistant à la digestion mais une fois moulu et cuit, il se digère facilement. Cela explique pourquoi le pain blanc a un IG élevé, alors que le pain complet a un IG moyen. De même, les carottes crues râpées ont un IG plus bas que les carottes cuites qui elles-mêmes ont un IG plus bas que les carottes en purée ; les lentilles cuites consommées entières ont un IG plus bas qu'une purée de lentilles passée au moulin à légumes.

Les procédés industriels de transformation des produits influencent également l'IG : le riz cuit nature a un IG plus bas que le riz soufflé.

Le mode de consommation influence aussi l'IG, et certaines associations vont entraîner sa variation ; ainsi, les céréales soufflées ont un IG élevé susceptible d'augmenter brutalement la glycémie. En revanche, le fait de les consommer avec du lait ou un yaourt permet d'abaisser l'IG, car l'introduction de protéines ralentit l'absorption des glucides.

De la même façon, en consommant de la viande ou du poisson avec des pommes de terre ou des pâtes, on abaisse l'IG du féculent consommé.

La consommation de fibres permet, de manière identique, de baisser l'IG ; l'index glycémique est donc plus bas avec du pain à la farine intégrale ou du pain de seigle complet qu'avec de la baguette.

IG et satiété

La consommation d'aliments à IG élevé va augmenter rapidement la glycémie, entraînant une décharge d'insuline pour permettre à l'organisme d'utiliser ce glucose. Cela entraînera une chute de la glycémie se traduisant par une sensation de faim.

Il est donc préférable de consommer des aliments à faible IG qui vont limiter la sécrétion d'insuline, permettant l'utilisation du glucose à plus long terme.

Ces aliments ont une influence bénéfique sur les problèmes de poids, puisqu'ils permettent d'avoir une sensation de satiété qui dure plus longtemps ; ils favorisent, par ailleurs, de meilleures performances physiques et intellectuelles car leur consommation limite les hypoglycémies responsables des « coups de fatigue ».

Il est à noter que certains facteurs neurologiques, psychiques ou hormonaux peuvent modifier la digestion et l'absorption des aliments, et avoir, par conséquent, une influence sur l'IG de ces aliments.

Selon une étude américaine, les femmes consommant le plus de sucres à IG élevés (sucreries, pain blanc etc.) ont un risque d'accidents coronariens multiplié par deux par rapport à celles qui en consomment peu.

IG et hormone de croissance

D'autre part, les aliments à index glycémique élevé perturbent la sécrétion de l'hormone de croissance (GH pour Growth hormon) qui aide à brûler les graisses de réserves et favorise la croissance des muscles. Cette hormone permet également à la peau de préserver sa densité et son élasticité donc son aspect jeune ; la diminution de son taux entraîne une fonte musculaire, la masse maigre est progressivement remplacée par de la graisse : on devient moins musclé et plus gras.

L'alimentation a une incidence notable sur l'hormone de croissance : plus on mange, plus son taux est bas ; plus on consomme d'aliments à IG élevé, plus elle a du mal à être sécrétée par l'hypophyse car l'insuline inhibe l'hormone de croissance.

ALIMENTS À IG ELEVÉ	ALIMENTS À IG MOYEN	ALIMENTS À IG BAS
Bière	Pâtes intégrales, pain intégral au levain	Pomme, poire, orange, myrtille, fraise, framboise, groseille, cassis
Sirop de maïs, sirop de glucose	Sarrasin, riz complet, flocons d'avoine	Amaranthe, quinoa, haricots azukis, pois chiches, lentilles jaunes
Miel	Pommes de terre vapeur cuites avec leur peau	Légumes (épinards, carottes, choux, céleri, poireau, oignons, brocoli, aubergine, avocat, salade, radis...)
Pommes de terre frites	Abricot frais, melon, cerise, papaye, betterave, banane, kiwi, raisin	Céréales germées
Purée de pommes de terre	Couscous complet	Lait fermenté nature sans matières grasses
Céréales raffinées sucrées (pop corn, corn flakes, riz soufflé)	Chocolat noir (70% de cacao)	Soja, tofu, tempeh, tamari
Pain blanc	Riz basmati	Noix, noix de pécan, graines de lin, sésame
Croissant, barre chocolatée	Haricots rouges	Gingembre
Sodas	Sorbet sans sucre	Crustacés
Pastèque, datte	Jus de carottes	Vinaigre

À retenir : une alimentation à faible index glycémique favorise la perte de poids et la réduction du risque cardiovasculaire. En revanche, des niveaux élevés de sucre sanguin contribuent au phénomène de glycation et peuvent concourir à l'apparition de multiples maladies allant du diabète au cancer du pancréas.

Les aliments anti-âge

Voici une sélection (liste non exhaustive) d'aliments les plus performants dans la lutte contre le vieillissement et la prévention des maladies :

Fruits et légumes

Les fruits et légumes jouent un rôle essentiel dans la stratégie anti-âge car ils représentent un apport conséquent de composés phytochimiques (molécules responsables de la couleur et des propriétés organoleptiques, non seulement des fruits et des légumes mais également de certaines boissons et épices). Ces molécules jouent un rôle de premier plan dans notre système de défense contre le développement du cancer.

Parmi ces molécules, les polyphénols ont une action protectrice des parois vasculaires et s'opposent au vieillissement des cellules et des tissus.

D'autre part, les fruits et légumes sont dotés de propriétés nutritionnelles intéressantes car ils sont une source importante de vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres ; les fibres modèrent l'impact du sucre des aliments sur la glycémie, régulent le transit intestinal, et réduisent le risque d'apparition de cancer du côlon.

Légumes anti-âge

Avocat

Bien qu'il soit en réalité le fruit de l'avoctier, l'avocat est généralement consommé en légume sous nos latitudes. Aliment digeste et très nourrissant, équilibrant nerveux, il est riche en acides gras mono-insaturés qui luttent contre les problèmes de cholestérol (en augmentant le HDL) et protègent le système cardiovasculaire, ainsi qu'en enzymes nutritives ; il possède une activité anticolibacillaire (il augmente l'acidité urinaire).

L'avocat contient de la vitamine E et du *glutathion* ; la vitamine E est un antioxydant connu pour freiner les processus de vieillissement et participer à la prévention des maladies cardiaques et diverses formes de cancers.

Le glutathion est un puissant antioxydant endogène du même type que la vitamine E ; détoxifiant majeur de l'organisme, indispensable en particulier à l'immunité, il neutralise les radicaux libres qui endommagent les cellules. Le glutathion est naturellement présent à l'intérieur de pratiquement toutes les cellules de notre organisme. Aucun autre antioxydant n'est aussi important que lui. C'est le régulateur et le régénérateur des cellules immunitaires et l'agent détoxifiant le plus efficace de l'organisme humain.

L'avocat contient également de l'*asclédine*, une substance utile aux tissus conjonctifs, du potassium nécessaire pour le bon fonctionnement des cellules, et participant à l'équilibre des électrolytes de l'organisme (potassium, sodium entre autres).

Les recherches indiquent que l'avocat est bénéfique dans la prévention du diabète et qu'il participe à la régulation du glucose sanguin. Il possède un faible index glycémique.

Riche en fibres et en eau, il procure rapidement une sensation de satiété et aide au contrôle du poids.

Carotte

Issue d'un légume racine sauvage poussant naturellement dans les pays tempérés, la carotte cultivée comporte plusieurs variétés dont la plus connue est la jaune.

La carotte possède une pléthore de qualités, parmi lesquelles une action régulatrice des fonctions hépatiques et intestinales (efficace contre les diarrhées et les inflammations du côlon) ainsi que des propriétés antianémiques et reminéralisantes.

Elle est riche en bêta-carotène (cent grammes de carotte râpée en apportent environ huit milligrammes) un pigment appartenant à la famille des caroténoïdes qui possède la particularité de se transformer en vitamine A dans l'intestin.

Le bêta-carotène a fait l'objet d'expériences en laboratoire, démontrant son efficacité à neutraliser des carcinomes provoqués chimiquement ; il diminue les risques de cancer liés à l'exposition solaire, renforce les défenses immunitaires et joue un rôle capital dans l'entretien de la peau. Il empêche, en outre, le cholestérol de s'oxyder et semble également être impliqué dans la protection contre le diabète.

Les carottes contiennent aussi un peu de calcium, des vitamines B, notamment la B9, et des oligo-éléments comme le soufre, le manganèse et le cuivre.

La vitamine B9 ou acide folique est impliquée dans la multiplication cellulaire (donc le renouvellement cutané), entretient la bonne santé de l'épiderme et permet la fixation du fer qui entre dans la structure de la kératine.
Un déficit en vitamine B9 peut être à l'origine d'une élévation d'un acide aminé dans le sang : l'*homocystéine*, considéré comme un facteur de risque d'infarctus du myocarde.

La diététique chinoise considère que la carotte tonifie la rate et les capacités digestives de l'estomac, du pancréas et de la vésicule biliaire. Elle recommande ce légume pour stimuler l'énergie, l'immunité naturelle, et lutter contre la fatigue.

Choux

Le chou appartient à la grande famille des crucifères qui comprend de nombreuses variétés et les travaux les plus récents ont confirmé les vertus légendaires de cet aliment médicament. Ses indications

sont multiples et concernent les affections très diverses : affections respiratoires, gastriques, intestinales (colite ulcéreuse, parasitose...), faiblesse générale, anémie, eczéma...

Équilibrant général, reminéralisant et tonifiant, riche en chlorophylle, calcium, soufre, sélénium, vitamine A, B9, C, E, son essence sulfurée est bénéfique pour les poumons, et son jus cru est un véritable pansement et cicatrisant gastrique.

Le chou frisé contient du *sulforaphane* et des *indoles* qui participent à la prévention de certains cancers, et les brocolis recèlent d'importants phytonutriments anti-inflammatoires (les *glucosinalates* et les *isothiocyanates*) qui boostent les défenses immunitaires de l'organisme. Le brocoli joue, par ailleurs, le rôle d'agent antibactérien contre l'*Hélicobacter* pylori, la bactérie associée à l'apparition des ulcères de l'estomac.

Une étude récente indique que la consommation régulière de brocolis réduirait les risques d'infarctus, d'hypertension artérielle et de maladies cardio-vasculaires.

Selon la diététique chinoise, le chou est utile aux reins, tonifie le pancréas et nourrit l'estomac.

Épinard

Antianémique et reminéralisant puissant, riche en fibres, potassium, magnésium et calcium, l'épinard contient également des vitamines B9, C et E, une quantité importante de bêta-carotène, de la *lutéine* (protège les yeux de la dégénérescence maculaire et de la cataracte) et de l'acide linolénique ; c'est le légume le plus riche en *phylloquinone*, forme alimentaire de la vitamine K. Il semble, par ailleurs, accroître la fonction enzymatique et hormonale du pancréas.

L'épinard figure, selon la classification des aliments à haut pouvoir antioxydant (test ORAC, développé par les scientifiques américains pour évaluer le potentiel antioxydant des aliments), dans les premières positions. On peut le consommer cru, incorporé en petites quantités dans des salades.

La diététique chinoise le préconise pour nourrir et purifier le sang, lubrifier les intestins et comme hémostatique (qui arrête les hémorragies).

Oignon

Déjà apprécié par les Égyptiens, les Grecs et les Romains, l'oignon possède une pléiade de vertus : diurétique actif, dissolvant de l'urée et des chlorures, stimulant de tous les métabolismes, équilibrant du système hormonal ; au niveau intestinal, il est actif sur de nombreux germes dont les staphylocoques, et agit comme un désinfectant puissant.

L'oignon est également un hypoglycémiant conseillé en cas de diabète, et un fluidifiant sanguin qui prévient certaines affections cardiovasculaires (thromboses...). Il draine et améliore l'état de la peau.

L'oignon possède une teneur intéressante en soufre, sélénium – oligo-élément majeur dans la lutte contre la dégénérescence cellulaire oxydative et nécessaire au fonctionnement d'une enzyme présente dans notre système de défense interne contre les radicaux libres : la *glutathion peroxydase* (GPx) - et en *quercétine*.

La quercétine est un flavonoïde qui a fait l'objet d'études au cours de ces dernières années ; elle semble avoir de multiples effets bénéfiques incluant une protection cardiovasculaire, une activité anticancéreuse, anti-ulcéreuse, anti-allergique (inhibe la libération de l'histamine, substance initiatrice de démangeaisons, éternuements ou enflures dans une réaction allergique).

La diététique chinoise considère l'oignon comme un tonifiant de l'énergie générale, qui dissout les stagnations et les glaires.

Persil

Aliment-santé par excellence, antianémique, dépuratif, antiseptique général ; sa richesse en vitamine C, E, bêta-carotène, fer, acide folique (vitamine B 9), potassium, calcium en fait un reminéralisant puissant auquel il est conseillé de recourir le plus fréquemment possible... C'est aussi un protecteur des vaisseaux sanguins et notamment des capillaires.

La diététique chinoise conseille le persil pour favoriser l'appétit et la digestion, réguler la circulation de l'énergie et du sang, et stimuler les défenses naturelles.

Poivron rouge

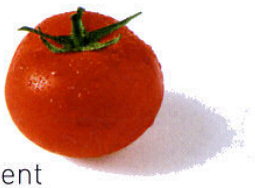
Constituant incontournable de plats typiquement provençaux (ratatouille etc.) il est cependant intéressant de l'employer cru, incorporé en petites touches dans diverses salades (il peut être toutefois mal toléré par les personnes au côlon sensible).

Stimulant gastrique et intestinal, peu calorique, bien pourvu en vitamine C, le poivron est riche en bêta-carotène et en flavonoïdes, une classe de substances aux propriétés antioxydantes qui agissent en facilitant la circulation sanguine et en empêchant le dépôt de graisses dans les vaisseaux ; on leur attribue aussi des fonctions antivirales, anti-inflammatoires et anticancéreuses. Les flavonoïdes potentialisent les effets de la vitamine C.
La diététique chinoise conseille le poivron pour fortifier l'estomac et éliminer les stagnations alimentaires.

Potimarron

Le potimarron appartient à la grande famille des cucurbitacées (courges, potiron...).

Également appelé potiron doux d'Hokkaido, sa chair crémeuse évoque la saveur caractéristique de la châtaigne ; véritable mine d'or nutritionnelle, riche en phosphore, potassium, vitamines B, magnésium, silicium, il possède une teneur exceptionnelle en béta-carotène (17 mg pour 100 gr, soit deux fois plus que la carotte). Riche en sucres naturels, il aurait, selon les Japonais, des vertus antidiabétiques.



Tomate

Originaire d'Amérique latine, la tomate fut introduite en Europe par les Espagnols au XVIe siècle ; c'est actuellement un des légumes les plus consommés dans le monde (avec la pomme de terre).

Désaltérante, rafraîchissante et diurétique, elle apporte une bonne quantité de bêta-carotène, de vitamines B (B3, B5, B6, B9), mais surtout du *lycopène*, son pigment principal, qui lui confère sa belle couleur rouge et dont les études récentes ont confirmé le rôle indiscutable.

Le lycopène possède en effet une activité antioxydante supérieure au béta-carotène ; on le trouve principalement dans la tomate, mais aussi le pamplemousse rose, la papaye, et la pastèque.

Pour une meilleure biodisponibilité du lycopène, il est conseillé de le consommer accompagné d'un corps gras (huile d'olive par exemple) ce qui facilite son absorption.

Il jouerait un rôle important dans la prévention du cancer de la prostate et serait cent fois plus efficace que la vitamine E pour neutraliser l'un des plus virulents agresseurs de la peau, une particule réactive appelée *oxygène singulet* (forme réactive de l'oxygène susceptible d'endommager l'ADN) qui se forme dès l'exposition au soleil ; le lycopène renforce l'immunité de la peau et protège les kératinocytes (cellules spécialisées de l'épiderme) de la destruction par les radicaux libres, les conduisant aussi à se multiplier, ce qui signifie que les cellules devenant plus nombreuses entraînent une redensification de la peau.

Graines germées

La germination augmente de façon spectaculaire la valeur nutritive des aliments. Les différentes transformations subies par la graine au cours de la germination permettent à l'organisme de profiter pleinement du potentiel vital de nutriments prédigérés et biodisponibles.

Les graines germées sont source d'énergie et renferment une teneur élevée en enzymes, minéraux, acides aminés, oligo-éléments, vitamines, etc. Elles régénèrent et revitalisent l'organisme, favorisent la régénération cellulaire en palliant les carences de l'alimentation moderne.

Quelques exemples de jeunes pousses :

- *Légumineuses : azuki, fenugrec, lentille, pois chiche, haricot mungo...*
- *Céréales : avoine, blé, maïs, millet, riz, sarrasin, seigle...*
- *Fruits oléagineux : sésame, amande, tournesol...*
- *Légumes : alfalfa (luzerne), chou rouge, carotte, brocoli, fenouil, radis, persil, oignon, moutarde, céleri...*

Véritable alchimie, la germination décuple la valeur nutritive des graines.

Algues, les légumes de la mer

Bien que traditionnellement utilisées comme aliments dans les pays asiatiques, les algues sont encore peu connues en France ; elles recèlent pourtant des trésors nutritionnels et font doucement leur apparition sur les tables de certains restaurants gastronomiques, mises à l'honneur par quelques grands chefs.

Les algues contiennent des antioxydants de natures très diverses : il peut s'agir de polyphénols comme les phlorotanins, de phospholipides, de pigments tels les caroténoïdes ou les phycobiliprotéines, de vitamines (C et E), ou d'acides aminés particuliers nommés MMAs (Mycosporine-like Amino Acids). Ces molécules peuvent agir sur l'organisme humain en jouant un rôle très important dans la prévention des pathologies liées au stress oxydatif et certains cancers.

Laitue de mer

La laitue de mer est riche en calcium, fer magnésium et vitamines A et C.

Fraîche et corsée, elle rappelle le goût de l'oseille. Consommée crue et émincée, elle accompagnera les salades et les crudités. Hachée, elle agrémentera les sauces, les potages ou les vinaigrettes. On l'utilise aussi comme papillote.

Dulse

L'algue dulse est riche en protéines et en minéraux (calcium, phosphore, iode, et fer) et bien équilibrée en vitamines A, B et C.

Douce et iodée, elle a une saveur de crustacés. On la consomme crue avec les crudités et les salades. Elle rehausse les sauces, les potages, les vinaigrettes, et parfume délicieusement une tourte aux fruits de mer.

Nori

La qualité des protéines de la nori est voisine de celles de l'œuf. Elle est intéressante pour le phosphore, le fer, la provitamine A et la vitamine B12.

C'est une algue souple et fine (épaisse d'une seule couche de cellules) au goût de thé fumé et de champignon séché. Elle accompagne délicieusement les omelettes, les béchamels et diverses sauces ; on peut également la consommer en caviar sur une pomme de terre au four, dans la préparation de makis (sous forme de feuilles) ou en snacks toastés.

Wakamé

Cette algue souple en forme de lame est riche en calcium et vitamines du groupe B, dont la vitamine B12. Elle possède également une bonne teneur en calcium, vitamine C, sodium et potassium.

Elle délivre un mélange discret de saveurs marines et un petit goût d'huître. Elle renforcera les saveurs d'un potage avec onctuosité ; on l'emploie également dans les tourtes et les salades.

D'après des travaux d'une équipe de chercheurs de l'université d'Hokkaido (Japon), la fucoxanthine, pigment brun que la wakamé contient en grande quantité, stimulerait la dégradation des graisses et pourrait être une aide efficace pour attaquer les excès de tissu adipeux.

Kombu Royal

Une algue au goût iodé et légèrement sucré, charnue, croquante, tendre sur les extrémités, qui renferme une grande quantité de calcium, potassium et sodium ; c'est aussi l'algue la plus riche en iode.

Cette papillote royale permet de réaliser tout type d'aumônières. On l'emploie également lors de la cuisson des légumineuses.

Spaghettis de mer

Algue tendre au goût iodé, riche en minéraux et vitamines, particulièrement en vitamine C ; elle accompagnera les légumes, les poissons, les tourtes...

Kombu Breton

Comme toutes les algues, elle est riche en calcium, magnésium, potassium, iode et sodium.

De texture ferme, elle s'emploie pour la cuisson des légumineuses, et ses lanières servent de bardage autour d'un poisson.

Herbes aromatiques, épices

Ail

Toutes les médecines des civilisations antiques (grecque, chinoise, indienne, russe) ont eu recours à l'ail et ses vertus médicinales. Il est d'ailleurs toujours considéré dans la médecine ayurvédique comme l'un des éléments principaux de la cure de régénération et utilisé pour augmenter le métabolisme du corps.

L'ail contient du calcium, fer, soufre, magnésium, potassium, zinc, vitamines B1, B6, C, sélénium (antioxydant majeur qui protège le système immunitaire et contribue à éliminer les produits toxiques comme le mercure ou le plomb), ainsi que du germanium.

Le Germanium organique (à ne pas confondre avec son homologue non organique utilisé dans l'industrie des semi-conducteurs) est un minéral trace. Il fut particulièrement étudié au Japon après que le Dr Kuzihiko Asai en eut découvert en 1945 des concentrations naturellement élevées dans le ginseng ou l'ail, ce qui a permis d'expliquer certaines des propriétés thérapeutiques de ces plantes.

Le Germanium semble agir par plusieurs mécanismes : il se lie à l'oxygène pour améliorer la respiration cellulaire, il a une activité antivirale et antifongique propre, il est capable d'activer les macrophages et les cellules tueuses naturelles (les fameuses Natural Killer Cells). Il permet aussi d'accroître la production naturelle d'interféron, et donc la prolifération des cellules génératrices d'anticorps. La théorie prévalant parmi les chercheurs est que le Germanium organique agit principalement en stimulant les défenses naturelles de l'organisme.

Protecteur du cœur, l'ail abaisse la tension et le taux de cholestérol, fluidifie et active la circulation du sang, est antioxydant, stimule le système immunitaire (virus, herpès, bactéries, mycoses), prévient le cancer. Il a une action antibactérienne et antivirale en particulier sur l'intestin, les poumons et les voies urinaires grâce à sa forte concentration en huiles essentielles (très odorantes). Il est diurétique et serait antiallergique.

Les recherches scientifiques modernes ont confirmé la présence dans l'ail de nombreux principes actifs antibiotiques, antitoxiques, antifongiques, antiviraux antitumoraux et fluidifiants sanguins, expliquant ainsi en grande partie sa réputation antique.

wLa diététique chinoise préconise l'ail pour réchauffer l'estomac, dissiper les stagnations alimentaires et les graisses, favoriser la circulation sanguine, stimuler l'énergie et éliminer les toxines.

Basilic

Plante aromatique originaire de l'Inde, riche en calcium, magnésium, potassium, il contient également des polyphénols ; tonique et désinfectant digestif général, il améliore les sécrétions glandulaires, stimule le fonctionnement hépatique et facilite l'élimination des gaz intestinaux.

Cannelle

Écorce séchée du cannelier, cette épice aromatise bon nombre de préparations culinaires ; elle est traditionnellement employée comme antispasmodique, antiseptique et stimulant, mais il semblerait qu'elle possède également des vertus hypoglycémiantes.

En effet, selon des recherches récentes, la cannelle contiendrait des composants antioxydants de la famille des flavonoïdes (*flavonol-3*) qui permettraient d'apporter des modifications sensibles des taux de glucose. Par ailleurs, il semblerait que la cannelle ait un impact positif sur le cholestérol et les triglycérides.

La médecine ayurvédique considère que la cannelle est stimulante, carminative (qui provoque l'expulsion des gaz intestinaux) et dépurative ; elle est utilisée en Inde sous forme d'huile pour fortifier l'érection masculine.

La diététique chinoise préconise la cannelle pour tonifier l'énergie yang, réchauffer l'énergie des reins, fortifier l'estomac, la rate et le pancréas, favoriser la circulation du sang.

Curcuma

Le curcuma est un rhizome cultivé en Asie, en Afrique et aux Antilles ; c'est l'un des ingrédients de base du curry et de la cuisine indienne dont il colore les plats

Le curcuma renferme un pigment jaune antioxydant : la *curcumine*. On lui reconnaît des propriétés antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-allergique, cholagogue et dépurative (purifie le sang et les toxines de la peau).

Dans l'Ayurveda, le curcuma est utilisé pour traiter les maladies inflammatoires tels l'arthrite et les problèmes musculaires. Il est aussi utilisé contre les désordres du système digestif ou l'asthme. Cependant, les

connaissances actuelles sur la racine de curcuma lui confèrent un intérêt dans bien d'autres cas, notamment dans le cas de diverses scléroses ou cancers.

L'association de la Recherche contre le cancer de San Francisco a récemment publié une étude démontrant comment le curcuma peut aider à diminuer les risques de cancer. Les recherches médicales ont montré que le curcuma peut notamment arrêter la progression des cancers du poumon tout en améliorant l'efficacité des traitements.

En Inde, des chercheurs de l'Institut de Cytologie et de Cancérologie Préventive basé à Noida dans l'Uttar Pradesh, ont découvert que la curcumine protégeait l'organisme contre le virus mortel HPV (Human Papilloma Virus), à l'origine des cancers cervicaux. Certains HPV ont besoin d'une protéine spécifique provenant des cellules du corps pour se répliquer rapidement. La curcumine empêche cette protéine des cellules épithéliales de se lier avec le virus.

D'autres chercheurs américains de l'Université d'Arizona ont démontré l'action positive de la curcumine dans l'amélioration de l'état de santé de patients souffrant de polyarthrites rhumatoïdes. Une étude préliminaire à l'Université Vanderbilt, à Nashville confirme le potentiel de la curcumine dans la progression de la sclérose multiple, maladie incurable affectant le cerveau.

Aujourd'hui, les scientifiques valident en laboratoires ce que les traditions indiennes connaissent depuis des siècles.

Cumin

Utilisé depuis l'Antiquité, en graines ou en poudre, pour parfumer légumes, légumes secs etc. Il favorise la digestion et l'expulsion des gaz intestinaux.

Le cumin noir (nigelle), appelé aussi *habbet-el-baraka* (ce qui signifie graine de la grâce divine) est considéré en Orient comme un remède majeur cité par tous les auteurs arabes. Il renforce les défenses naturelles de l'organisme, lui permettant de combattre de nombreux maux (allergies, asthme, bronchite, dermatoses, douleurs articulaires, gastriques et intestinales).

Gingembre

Le gingembre est un rhizome qui fait partie des anciennes pharmacopées indienne et chinoise ; il est très prisé en Asie pour ses vertus médicinales et réputé pour tonifier les méridiens du poumon, de l'estomac, de la rate et activer la circulation du sang.
Des expérimentations animales ont mis en évidence son action hépatoprotectrice et anti-ulcéreuse ; d'autres études ont démontré son rôle bactéricide, fongicide, antitumoral et anti-inflammatoire.

Safran

Épice au goût caractéristique, rare autant qu'onéreuse, c'est le stigmate (extrémité supérieure du pistil) de la fleur d'une certaine variété de crocus ; considéré comme un régulateur des fonctions biliaires, la diététique chinoise attribue au safran des propriétés tonifiante et revitalisante du sang, mais le déconseille pendant la grossesse ; il est considéré comme aphrodisiaque dans la médecine ayurvédique.

Dans le cadre d'études en laboratoire, des substances complexes extraites du safran et déposées sur des cellules cancéreuses prélevées sur l'organisme humain ont arrêté la croissance des cellules anormales sans altérer les cellules saines.

Fruits anti-âge

Abricot

Originaire d'Asie Centrale, il occupait une place importante dans l'alimentation des Hunzas, peuple réputé pour sa longévité exceptionnelle. Ils se servaient également de l'huile extraite de petites amandes contenues dans les noyaux : riche en acide linoléique, elle est très prisée pour l'entretien et les soins de la peau.

Antianémique, protecteur de la peau, nutritif et équilibrant du système nerveux, il est riche en nutriments (bêta-carotène, vitamines B1, B2, B3, magnésium, phosphore, potassium, calcium, fibres...), et recommandé dans le surmenage intellectuel et la fatigue ; sa teneur en potassium réduit les risques d'hypertension et de gonflements.

Consommé frais, l'abricot est astringent, alors que sec et trempé, il se révèle laxatif.

Les amandes d'abricots sont utilisées en médecine chinoise pour traiter l'asthme et la constipation opiniâtre.

Argouse

L'Argousier est un arbre épineux originaire des hauts plateaux du Tibet et des steppes de Mongolie, qui donne des baies rouge-orangé (argouses) surnommées « olives du nord ».

Ces baies se distinguent par leur teneur en substances antioxydantes fondamentales : vitamines A et E, caroténoïdes, lycopène, et principalement vitamine C (deux cuillères à soupe de jus couvrent 100% des apports journaliers recommandés), mais aussi minéraux (fer, magnésium, calcium, potassium...), oligo-éléments (zinc, cuivre, silice...), flavonoïdes et phytostérols.

Les phytostérols sont des composés végétaux qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires et qui empêchent le cholestérol alimentaire d'être absorbé dans le système sanguin, ce qui en baisse ainsi les taux. Certains phytostérols stimuleraient, par ailleurs, la sécrétion d'insuline, et contrôleraient, de ce fait, la glycémie.

La vitamine C, « star des vitamines », dont le rôle de protection contre de nombreuses maladies liées au vieillissement a été démontré, neutralise les radicaux libres, entretient la santé des vaisseaux sanguins, permet de mieux résister aux infections (surtout active sur les virus) stimule la synthèse des fibres de collagène et d'élastine, et intervient dans la qualité des défenses immunitaires de la peau.

Elle permet une meilleure cicatrisation lors d'une intervention chirurgicale et diminue le risque d'infections.

La vitamine C est indispensable à la bonne marche de nombreuses fonctions de l'organisme ; elle améliore la fonction respiratoire, réduit les risques de cataracte, empêche le cholestérol de s'oxyder et de former la plaque d'athérome, un amas de graisses, de cellules mortes et de calcium qui, en se déposant dans les artères, finit par les obstruer et conduit à l'infarctus. Elle a aussi une action détoxinante et augmente le tonus des cellules, ce qui la rend utile pour lutter contre la fatigue.

La vitamine C contenue dans le derme diminue de façon significative avec l'âge.

En France, les baies d'Argousier sont disponibles sous forme de jus ; on peut également consommer l'huile (extraite des baies) riche en nutriments essentiels : vitamines A et E, acides gras Oméga-3 et Oméga-6, minéraux, acide palmitoléique et stéarine.

Cassis

Le cassis était considéré au XVIIIe siècle comme un des fruits favorisant la longévité. Il fait partie des baies les plus riches en vitamine C, en anthocyanes et en bioflavonoïdes.

Le cassis renforce la résistance des capillaires sanguins, lutte contre les radicaux libres, protège les fonctions rétiniennes (améliore la circulation capillaire du fond de l'œil et limite les risques de décollement de la rétine) ; antirhumatismal, diurétique, il stimule l'immunité et lutte contre la fatigue.

Le cassis est très riche en potassium et contient également une bonne quantité de calcium et de fer. Ses bioflavonoïdes (esculoside, rutine...) potentialisent l'utilisation organique de la vitamine C.

Les bourgeons de cassis (ribes nigrum, macérat glycériné) sont utilisés pour un effet « cortisone like », c'est-à-dire comme anti-inflammatoire très puissant ; ils sont préconisés dans différents problèmes allergiques où ils ont une activité étonnante.

Framboise

Originaire des zones montagneuses d'Europe, et cultivée depuis la Renaissance, ce fruit délicat et fragile était autrefois utilisé contre la fièvre.

Tonique, diurétique, dépurative, la framboise favorise l'ensemble des éliminations et contribue à améliorer l'état de la peau ; elle est d'ailleurs indiquée pour traiter diverses dermatoses.

La framboise est peu calorique, ce qui en fait une alliée précieuse des « régimes minceurs » ; elle apporte des sucres de bonne qualité (lévulose), des fibres, du calcium, magnésium, potassium et un peu de vitamine C. Elle est riche en acide folique (vitamine B9).

La diététique chinoise la recommande pour tonifier le foie et les reins, et clarifier la vision.

Goyave

Fruit exotique originaire d'Amérique du Sud, la goyave est exceptionnellement riche en vitamine C (trois fois plus que l'orange et deux fois plus que le kiwi), ce qui en fait un puissant antioxydant, anti-infectieux et reminéralisant. La goyave renferme également du lycopène et des fibres.

Kiwi

Originaire de Chine, la France est actuellement le quatrième producteur mondial de ce fruit dont il existe de nombreuses variétés.
La présence, en quantité notable, de calcium, magnésium, potassium, vitamines B (B2, B6, B9), et surtout de vitamines C et E lui confère un rôle de tout premier plan parmi les meilleurs fruits santé.

De faible apport énergétique, recommandé dans le cadre de régime minceur, il est tonifiant, revitalisant et reminéralisant.

Le kiwi contient aussi des fibres qui stimulent en douceur le fonctionnement intestinal, des polyphénols et des caroténoïdes agissant en synergie et présentant une activité antioxydante élevée ; il favorise la digestion de la viande grâce à une enzyme particulière, l'*actinidine* qui scinde les protéines en plus petites molécules, facilitant ainsi leur digestion.

Mangue

Délicieusement parfumée, juteuse et tendre lorsqu'elle est consommée à maturité, la mangue est originaire des forêts de l'Inde.
C'est l'un des fruits les plus riches en bêta-carotène (une mangue couvre la totalité des besoins quotidiens) ; elle contient également une

substance appartenant à la famille des caroténoïdes - la *zéaxanthine* - qui protège contre les troubles visuels liés à l'âge, de la vitamine C et E.

Diurétique, désaltérante et tonifiante, elle renforce la résistance de l'organisme aux maladies infectieuses.

Myrtille

L'Ardèche est le premier département producteur de myrtilles sauvages récoltées de façon artisanale.

La myrtille fait partie des fruits aux vertus antioxydantes les plus puissantes ; astringent et désinfectant intestinal, bactéricide, utile dans le traitement des gastro-entérites et des cystites, elle stimule la vésicule biliaire et facilite la digestion. Protectrice de la micro circulation sanguine, elle améliore la vision nocturne et entre dans la formulation d'un médicament prescrit dans les cas de myopies évolutives. La myrtille contribue également à la régression du déclin des fonctions cérébrales et protège le cerveau.

La myrtille renferme du fer, magnésium, potassium, phosphore et des *anthocyanes*, molécules appartenant à la famille des flavonoïdes : ce sont des pigments qui colorent les végétaux en bleu, rouge, mauve, rose ou orange, mais qui sont aussi présents dans les racines, tiges, feuilles et graines.

Les études scientifiques de plus en plus nombreuses montrent que les baies riches en anthocyanes possèdent des effets bénéfiques potentiels pour la santé ; elles semblent notamment avoir une activité antioxydante et une action protectrice.

Les anthocyanes contribuent à maintenir l'intégrité de l'ADN, sont anti-inflammatoires et apportent une protection cardiovasculaire ; bénéfiques dans le traitement du diabète et des ulcères, les anthocyanes seraient, par ailleurs, dotées de propriétés antivirales et antibactériennes.

Pomme

La pomme est le fruit le plus répandu de l'hémisphère Nord. Il en existe de nombreuses variétés différentes, mais à peine une dizaine sont encore présentes sur les étals des marchés.

Réputée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, on a souvent qualifié, à juste titre, la pomme de « reine des fruits », et selon un célèbre dicton, « une pomme par jour éloigne le médecin ».

Délicieuse râpée avec des carottes et arrosée de jus de citron, elle est à la fois digestive, réputée pour calmer les brûlures d'estomac et constitue un excellent coupe-faim grâce à sa pectine ; on lui attribue de nombreuses vertus : tonique musculaire et nervin, diurétique, antirhumatismal, hypocholestérolémiant, antiseptique intestinal, stimulant et décongestionnant hépatique, dépuratif sanguin, stabilisateur de la glycémie (grâce à la *phlorétine*, un phytonutriment de la famille des flavonoïdes qui stabilise le taux de glucose sanguin). La peau de la pomme contient également de la quercétine, un antioxydant de choc.

Les pommes sont riches en fibres et en contiennent deux genres différents, solubles et insolubles ; les fibres solubles (pectine) ont le pouvoir de freiner l'appétit pendant quelques heures, ce qui fait de la pomme une alliée des régimes minceur.

La diététique chinoise considère que la pomme tonifie l'organisme, active la circulation du sang, fortifie la fonction cardiaque et améliore l'humeur.

Raisin

L'origine du raisin remonte à la nuit des temps et ses propriétés sont multiples : énergétique, reconstituant, tonique de l'estomac et des intestins, détoxifiant (les cures uvales sont d'ailleurs indiquées pour permettre au système digestif de se reposer et faciliter les fonctions d'éliminations), stimulant des reins, fortifiant des poumons, il renferme de nombreux sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, phosphore,

fer...), vitamines (vitamines du groupe B participant au métabolisme de l'énergie et aux réactions enzymatiques de l'organisme) et substances antioxydantes. Grâce à sa richesse en fibres, le raisin est bénéfique pour le transit intestinal.

Le raisin est riche en anthocyanes (polyphénols protecteurs du système cardiovasculaire) et en tanins.

La peau du raisin contient une molécule – le *resvératrol* – que l'on retrouve dans le vin et qui inhibe l'oxydation du LDL cholestérol ainsi que l'agrégation plaquettaire ; il réduit les taux de cholestérol et les triglycérides, régule l'hypertension. Le resvératrol protège contre la pollution de l'environnement, aurait également des propriétés anti-inflammatoires et agirait en empêchant la formation de cellules cancéreuses. Le raisin blanc contient du resvératrol en moindre quantité que le raisin rouge.

La concentration en resvératrol d'un vin dépend de son élaboration et de son cépage. Le Pinot noir semble particulièrement riche.

Les pépins de raisin contiennent des OPC (Oligomeric Proanthocynadins Complexes), substances appartenant à la famille des flavonoïdes, qui agissent sur l'insuffisance veineuse et s'opposent aux dommages de l'athérosclérose.

Les OPC possèdent de remarquables propriétés antioxydantes et anti-vieillissement. Ils ont une affinité particulière avec le collagène, protéine qui forme l'essentiel des tissus conjonctifs de l'organisme (peau, tendons, ligaments, cartilages, parois internes des vaisseaux sanguins) ; les OPC se lient au collagène et contribuent à préserver l'intégrité de la structure des tissus conjonctifs.

La diététique chinoise conseille le raisin pour tonifier l'organisme, nourrir le sang, fortifier les tendons et les os, et favoriser les fonctions des reins, du foie et du cœur.

Oléagineux

Amande

L'amandier est un arbre qui s'est largement acclimaté dans tous les pays du bassin méditerranéen.

Fruit énergétique, rééquilibrant nerveux, tonique et reminéralisant, l'amande contient de bonnes quantités de protéines, de vitamines B (B1, B2, B3), potassium, phosphore, calcium, magnésium. Elle renferme une quantité importante de vitamine E.

La vitamine E joue un rôle clé dans le renforcement du système immunitaire, dans la prévention et la prise en charge des maladies cardiovasculaires et du cancer ; elle retarde certains symptômes du vieillissement en s'opposant au phénomène de la péroxydation lipidique, ce qui lui procure un effet protecteur sur de nombreuses maladies. Elle agit en synergie avec d'autres antioxydants comme les caroténoïdes, la vitamine C, le sélénium et le zinc.

La diététique chinoise recommande l'amande pour renforcer l'énergie générale.

Lin

Les graines de lin renferment une grande quantité d'acides gras Oméga-3 et d'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras essentiel que l'organisme ne parvient pas à synthétiser à partir d'autres nutriments ; elles renferment également de grandes quantités de fibres alimentaires tant solubles qu'insolubles.
Les graines de lin sont une source exceptionnelle de *lignans* dont les

bénéfices sont similaires aux phyto-œstrogènes du soja ; elles ont un impact positif sur la santé en général et sont recommandées dans :

- *la prévention du cancer*
- *La perte de poids*
- *Les maladies cardiovasculaires*
- *Le diabète*
- *L'hypertension*
- *En complément dans le traitement du psoriasis.*

Noisette

Fraîche ou sous forme de pâte à tartiner, la noisette est un fruit oléagineux très nutritif et digeste ; riche en calcium, magnésium (qui interfère dans le mécanisme de nombreuses hormones et participe à de multiples réactions métaboliques, dont le système enzymatique de défense des antioxydants), phosphore, potassium, vitamines B, vitamine E, elle apporte également une quantité significative de protéines, de fibres, de fer, de phosphore.

Noix

Introduit en France par les Romains, le noyer est un arbre qui serait originaire de Perse. Sa culture s'est développée à partir du XIXe siècle dans le Dauphiné et le Périgord.

La noix est une bonne source d'Oméga-3, de calcium, phosphore, potassium, manganèse, zinc et cuivre. Le cuivre est un anti-infectieux de premier plan qui lutte contre les virus et les bactéries, stimule la production des anticorps ; c'est un antioxydant indispensable au fonctionnement de la SOD, enzyme qui est l'une des défenses internes de l'organisme contre les radicaux libres. Le cuivre agit aussi au niveau de la peau en favorisant la production de mélanine.
La diététique chinoise préconise la noix pour tonifier l'énergie fondamentale et les reins, réchauffer les poumons et lubrifier les intestins.

Sésame

Le sésame est une des plantes les plus anciennement cultivées ; on retrouve des traces de son existence en Mésopotamie en 2350 avant J.-C.

Les graines de sésame sont une bonne source de calcium : elles en contiennent deux fois plus qu'une quantité équivalente de lait. Elles contiennent également du phosphore, du magnésium, du cuivre, du fer et du zinc.

Les graines de sésame sont aussi une source de lignans (sésamine et sésamoline), phytonutriments qui possèdent des propriétés antioxydantes, antifongiques, antibactériennes, antivirales et anticarcinogènes.

Les graines de sésame constituent, dans la médecine ayurvédique, un tonique nutritif, régénérant et adoucissant ; la diététique chinoise recommande, quant à elle, le sésame pour tonifier le foie et les reins, harmoniser le sang. Il est réputé améliorer l'état de la peau et celui des intestins.

Céréales, légumineuses

Depuis des temps immémoriaux, et dans toutes les civilisations, les céréales et les légumineuses ont représenté la base de l'alimentation ; comme les fruits et les légumes, ce sont des sources substancielles de fibres, d'antioxydants, de minéraux et autres phytonutriments bénéfiques.

Amaranthe

Ancienne céréale des Indiens du Mexique, surnommée « blé des Incas », l'amaranthe est une petite graine à la saveur douce et épicée, riche en calcium et en lysine, acide aminé rare dans les céréales ; elle ne contient pas de gluten, renferme un taux intéressant de protéines (16 à 18%), du phosphore, du fer, du potassium, du zinc et des vitamines B et de la vitamine E.

Avoine

L'avoine était autrefois un aliment de base pour les peuples d'Europe du Nord ; on estime qu'elle a été supplantée à l'apparition de la pomme de terre. Les herboristes l'utilisaient depuis le XVIIe siècle pour traiter divers maux comme la fatigue, les troubles nerveux, la dépression et l'insomnie.

Plus riche en matières grasses et en protéines que le blé, l'avoine constitue une source exceptionnelle de manganèse et renferme également des quantités intéressantes de fer, zinc, vitamines B1, B5 ainsi que des fibres solubles.

Le manganèse est un oligo-élément nécessaire à la synthèse des protéines, de l'hémoglobine, des acides nucléiques, du cholestérol ; il intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques de protection et de régulation, est nécessaire au fonctionnement de la SOD (Superoxyde Dismutase), enzyme antioxydante de premier plan dans les mécanismes de défense de l'organisme.

L'avoine diminue l'incidence du cancer du côlon et les risques de maladies coronariennes en abaissant le taux de cholestérol sanguin ; elle abaisse la tension artérielle et contribue à prévenir la hausse du taux de glucose à la suite d'un repas (hyperglycémie post-prandiale).

La diététique chinoise souligne son action réchauffante et stimulante.

Azukis

Petits haricots rouges dont sont friands les Japonais, les azukis sont réputés bénéfiques pour les reins et conseillés selon la diététique chinoise pour tonifier l'énergie ancestrale, la rate, le pancréas, dissiper le froid et réduire l'humidité ; ils modèrent les taux sanguins de glucose et d'insuline, sont riches en potassium, stimulent les intestins et se révèlent souvent plus digestes que les autres variétés de haricots.

On peut les faire tremper quelques heures et les cuire avec une algue kombu (ce qui permet de les attendrir) et les consommer en petites quantités, en fond de soupe, purée ou accompagnement de céréales (riz etc.). À Okinawa, ils entrent dans la préparation de desserts.

Lentilles

Mets très apprécié depuis la plus haute Antiquité, la lentille est surtout cultivée dans le massif central. C'est une des légumineuses les plus riches en protéine et en éléments minéraux ; c'est aussi une des plus digestes et des plus appréciées sur le plan gustatif.

Pois chiches

Le pois chiche est une légumineuse couramment consommée dans les régions méditerranéennes. Il constitue le complément indispensable du couscous, mais peut également donner lieu à des préparations variées et savoureuses : galettes (panisse), croquettes (falafels), purée (houmous) etc.

Riche en protéines végétales, vitamines, minéraux, fibres, il affiche un index glycémique très bas et exerce des effets bénéfiques sur la flore bactérienne du côlon en augmentant le nombre de bifidobactéries.

Quinoa

Cultivé en Amérique du Sud depuis plus de cinq-mille ans, le quinoa, considéré comme une céréale est en réalité une plante herbacée.

Cette petite graine possède une pléiade de qualités : riche en protéines (plus que le blé), elle ne contient pas de gluten, affiche un bon index glycémique et fournit une énergie très douce qui se diffuse lentement dans l'organisme. Le quinoa renferme de nombreux minéraux, vitamines et micronutriments : fer, zinc, magnésium, manganèse, potassium, cuivre, calcium, vitamines B et E.

Le quinoa contient aussi une quantité notable d'*arginine*, acide aminé intervenant dans la libération d'hormone de croissance, ce qui a pour effet de produire de l'énergie en brûlant les graisses ; de plus, l'arginine favorise la croissance musculaire, protège l'immunité de l'organisme, répare le tissu conjonctif et la peau.

Riz

Le riz est la céréale la plus répandue dans le monde. Cultivé depuis plus de 5000 ans, il en existe de nombreuses variétés adaptées à des régions climatiques et des milieux divers ; il est considéré comme un aliment fondamental de nombreuses populations du monde.

Pauvre en protéines, mais riche en sucres lents qui favorisent la stabilité du taux de glucose sanguin, le riz est une céréale particulièrement équilibrée, facile à assimiler, recommandée aux sédentaires, aux malades et aux convalescents ; il évite les « coups de pompe » et les fringales.

Le riz complet est riche en fibres, magnésium, vitamines B1, B3, B5, B6, B9, phosphore, sélénium, zinc. C'est une excellente source de manganèse qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes, facilitant une douzaine de différents processus métaboliques.

C'est dans le son du riz complet (la couche externe) que se trouvent de nombreuses substances nutritives et actives ; le son contient notamment un phytonutriment – l'*oryzanol* – qui freine la production de cholestérol.

Les oryzanols sont une famille de composés phénoliques ; ce sont des antioxydants qui contribuent à la prévention des ulcères gastriques et à diminuer la tension artérielle et l'incidence de certains cancers.
Le riz complet est exempt de gluten et de purines (substances dérivées de la dégradation de certaines protéines). C'est une source de tocotriénol, une des formes de vitamine E ; la particularité du *tocotriénol* réside

dans le fait qu'il pénètre la barrière cérébrale et protège les cellules du cerveau du radical peroxynitrate. Selon un certain nombre de publications récentes aux États-Unis, le tocotriénol semblerait être un antioxydant majeur et posséderait des propriétés spécifiques et complémentaires de celles des autres formes de vitamine E.

D'autres substances présentes dans le son de riz (comme la *lectine* qui a démontré in vitro sa capacité à diminuer la croissance de cellules cancéreuses) pourraient également avoir des effets bénéfiques.

Sarrasin

Le sarrasin bien qu'assimilé à une céréale est en réalité la graine d'une plante ; il a longtemps été un aliment de base en Bretagne, en Russie, et dans toute l'Europe de l'Est.

Plus riche en protéines que le blé, le riz ou le maïs, il est très riche en matières minérales (zinc, cuivre, manganèse, magnésium) et ne contient pas de gluten.

Le sarrasin affiche un index glycémique très peu élevé et l'amidon qu'il renferme, combiné à ses protéines, aide à réduire la glycémie au cours des repas et longtemps après ; il contient peu de matières grasses et une bonne partie d'entre-elles (de type mono-insaturé) sont utiles dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Le sarrasin est riche en polyphénols anti-inflammatoires et antioxydants dont la *rutine* qui renforce la paroi des vaisseaux sanguins, réduit la pression sanguine et participe à la prévention des hémorroïdes et des varices. Il est indiqué dans la diététique chinoise pour fortifier l'estomac, le pancréas, et assouplir les vaisseaux sanguins.

Soja

Le soja est désormais un des aliments les plus consommés au monde ; originaire d'Asie et cultivé depuis plus de trois-mille ans en Chine, il figure déjà dans un traité d'agronomie datant de 2207 avant J.-C.

Cette légumineuse regorge d'éléments antioxydants (vitamines B, C, E, calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc, lutéine...), renferme des fibres et présente un taux élevé de protéines (environ 40%) dont la qualité est exceptionnelle ; le soja contient les huit acides aminés indispensables à l'organisme. C'est un bon substitut de la viande et un aliment minceur idéal.

Très digeste, reminéralisant, le soja contribue à faire baisser le cholestérol grâce à ses fibres et ses graisses insaturées ; il contient également des isoflavones spécifiques - *génistéine, daïdzéine* (œstrogènes végétaux) - qui contribuent à limiter certains désagréments de la ménopause et interviennent sur l'équilibre hormonal. D'autres propriétés de ces hormones alimentaires ont été mises en évidence parmi lesquelles des vertus antioxydantes, protectrices de l'ADN, des effets positifs contre certains cancers (en particulier prostate et côlon), et les maladies cardiovasculaires.

De nombreuses études ont été consacrées au soja ces dernières années ; il semblerait qu'il puisse jouer un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose et du diabète. Par ailleurs, une alimentation riche en soja protègerait des calculs rénaux, et la *lécithine*, une graisse particulière qu'il renferme, améliorerait le fonctionnement cérébral.

Le soja contient cependant, à l'état naturel, des antinutritionnels (phytates, inhibiteurs d'enzymes, saponines... permettant à la plante de se protéger des agressions) qui freinent l'absorption intestinale de minéraux divers dont le calcium, le magnésium, le cuivre et le zinc ; pour pallier ces inconvénients, le soja requiert une préparation adéquate (trempage de longue durée et cuisson ou fermentation). Il faut donc privilégier sa consommation sous ces formes.

Le processus de fermentation facilite par ailleurs la production d'isoflavones et génère aussi des probiotiques, les « bonnes » bactéries, qui facilitent le fonctionnement du tube digestif et stimulent le système immunitaire.

Quelques déclinaisons du soja

Tofu

Le tofu ressemble à du fromage ; on l'obtient en caillant le filtrat de soja avec un sel coagulant (le nigari, particulièrement riche en chlorure de magnésium et de calcium). Très riche en protéines, on le cuisine avec des épices, des légumes, et il sert de base à de nombreuses préparations.

Miso

Pâte salée et fermentée, c'est une préparation japonaise ancestrale. Le miso traditionnel est obtenu par fermentation des grains de soja en milieu salé, c'est ce processus de fermentation et de digestion du soja qui donne au miso ses qualités tant appréciées. La fabrication du miso est basée sur l'hydrolyse enzymatique, qui permet de scinder des molécules complexes en molécules beaucoup plus simples, ce qui les rend plus digestibles et en favorise l'assimilation. De plus, la fermentation inactive les facteurs antinutritionnels présents normalement dans le soja

Il peut être employé comme assaisonnement dans les soupes, comme base pour la confection de bouillons et de sauces, et comme élément entrant dans la composition de plats cuisinés.

Non pasteurisé, c'est un aliment vivant contenant des lactobacilles qui protègent l'organisme contre les agents pathogènes (salmonelles, E.coli, Shigella...), des enzymes (qui rendent les aliments plus digestes et offrent une meilleure assimilation des nutriments) et autres micro-organismes bénéfiques pour le corps. Selon des études scientifiques récentes, le miso :

- *Aide à prévenir certains cancers*
- *Favorise l'élimination des toxines (radiations, métaux lourds...)*
- *Contrôle le taux de cholestérol*
- *Réduit les risques de maladies cardiovasculaires*
- *Aide à prévenir l'hypertension*
- *Atténue les symptômes de la ménopause*
- *Réduit les problèmes digestifs (flatulences, constipation, irritation du côlon, acidité, maladie de Crohn) et aide à surmonter les allergies et les intolérances alimentaires*

La consommation quotidienne de miso apporte des acides aminés qui complètent et équilibrent les céréales, et entretient le bon état de la flore intestinale. Le miso contient plusieurs vitamines du groupe B (B6, B9, B12)

Natto, un condiment santé

Le natto fait partie des produits traditionnels fermentés comme le tempeh, le miso, la sauce de soja, etc. Il tient une place importante dans l'alimentation et la médecine traditionnelle japonaises.

Le natto est préparé en faisant tremper et en cuisant à la vapeur des petites graines de soja sélectionnées. Elles sont alors ensemencées avec une bactérie, le *Subtilis natto*, agent du processus de fermentation reconnu pour avoir un effet bénéfique sur la flore intestinale. L'ensemble est placé à une température de 40 à 43° C pendant environ 18 heures. Après sa fabrication, le natto est conservé au réfrigérateur. Sa date limite de consommation est d'une quinzaine de jours à trois semaines.

Il a été démontré qu'une enzyme naturelle du natto – la *nattokinase* – avait une influence favorable dans la prévention des maladies cardiovasculaires et le natto a été étudié à plusieurs reprises pour son effet préventif possible contre le cancer. Plusieurs mécanismes et composants expliqueraient ce phénomène : action sur les jonctions communicantes intercellulaires, rôle positif des isoflavones ; d'autre part, le natto a été cité à

maintes reprises pour son action préventive vis-à-vis de l'ostéoporose. Le natto est riche en vitamine K_2 qui possède un rôle clé dans le métabolisme osseux. Il a été montré que sa consommation permettait d'accroître le taux sérique de vitamine K_2 et d'ostéocalcine carboxylée (une protéine essentielle dans la liaison du calcium au niveau de l'os), ce qui est favorable pour la prévention de l'ostéoporose. La vitamine K_2 n'est pas le seul facteur impliqué : l'acide *poly gamma glutamique* présent dans le natto a la propriété d'accroître la solubilité du calcium (inhibition de la formation de complexes insolubles entre le calcium et les phosphates), ce qui favorise son absorption.

Tempeh

Le tempeh fait partie de l'alimentation traditionnelle indonésienne et serait originaire de Java. Il se prépare à partir de graines de soja trempées, cuites et fermentées par un champignon - *Rhizopus oligosporus* - à température ambiante. Au bout de quelques jours, apparaît une moisissure blanche permettant aux graines de s'agglomérer les unes aux autres et produisant des enzymes qui rendront cet aliment très digeste. La mixture est alors pressée pour former un bloc soit plat et rectangulaire, soit cylindrique ; son aspect extérieur rappelle fortement la croûte fleurie des fromages.

Le tempeh ne doit pas être mangé cru ; il se cuit à la poêle, à la vapeur, grillé, sauté, mariné ou frit. Au goût délicieux de noisettes, le tempeh a une grande valeur nutritive et contient beaucoup de vitamine B12.

Tamari

Sauce à base de fèves de soja, d'eau et de sel de mer mis à fermenter pendant plusieurs mois dans des barils en bois, le tamari s'utilise comme condiment sur les légumes ou les crudités. Riche en protéines, vitamines (surtout celles du groupe B), acides aminés et oligo-éléments.

Produits animaux

Les produits animaux (viandes, poissons, crustacés, œufs, produits laitiers) sont pourvoyeurs de protéines complètes bien assimilées. Ils contiennent tous les acides aminés indispensables à l'organisme.

Nécessaires à la croissance, à l'immunité, au renouvellement des tissus, les protéines sont effectivement essentielles à une alimentation équilibrée. Il est cependant crucial d'avoir des apports diversifiés en protéines (en associant céréales et légumineuses) pour ne pas privilégier exclusivement les produits animaux qui devraient être consommés occasionnellement et en petites quantités.

Les protéines carnées sont, en effet, une source de graisses saturées dont l'excès expose aux maladies cardiovasculaires (excès de cholestérol et d'acide urique, obstruction des artères par athérome) au surpoids, à certains cancers ; des études récentes ont démontré que les végétariens avaient une mortalité, par maladies cardiaques et maladies dégénératives, plus basse que les omnivores.

Quant aux produits laitiers, leur consommation abusive génère souvent des allergies (eczéma, problèmes ORL etc.) et aggrave les apports en graisses saturées.

Saumon sauvage

Le saumon sauvage est une excellente source d'acides gras Oméga-3 et d'*astaxanthine* naturelle, un antioxydant anti-inflammatoire de la famille des caroténoïdes qui inactive les radicaux libres engendrés, entre autres, par certaines substances toxiques et les influences nocives du soleil ; elle est active dans toutes les parties de notre corps.

Les acides gras Oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras et l'huile de poisson sont dotés de nombreuses propriétés, notamment :

- *Ils accélèrent la fonte des graisses et élèvent le niveau de sérotonine, ce qui a une incidence positive sur l'humeur*
- *Ils participent au maintien de la masse musculaire et stabilisent la glycémie*
- *Ils améliorent la qualité de la peau et optimisent les fonctions cérébrales*
- *Ils entretiennent l'immunité*

Un déficit d'Oméga-3 est associé à l'augmentation de maladies à composantes inflammatoires (allergies, arthrite, maladie de Crohn, eczéma, psoriasis, polyarthrite rhumatoïde...), à des maladies cardiaques, certains cancers ainsi qu'à des troubles mentaux et du comportement (dépression, hyperactivité, schizophrénie).

Le cabillaud, la sardine, l'anchois, la truite sont également une bonne source d'Oméga-3.

La diététique chinoise recommande les poissons gras et semi-gras pour tonifier les os, les tendons, éliminer l'humidité, renforcer la fonction du foie, de la rate et des reins.

Huître

Depuis les temps les plus reculés, les hommes semblent avoir apprécié le goût délicat des huîtres et leur consommation remonterait à la plus haute Antiquité.

A la fois délicieuse et diététique, la chair de ce mollusque, possède un arôme et un goût inimitables ; c'est un aliment de haute valeur nutritionnelle, qui posséderait de plus des vertus aphrodisiaques.
Peu calorique, équilibrée, pauvre en graisses et sucres, riche en protéines, minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, iode, cuivre, sélénium) et vitamines (A, B1, B6 B12 et E), **c'est surtout une source intéressante de zinc.**
Le zinc est un oligo-élément majeur de la protection contre le vieillissement ; présent en très faible quantité dans notre organisme, on le retrouve dans toutes les cellules, notamment dans les glandes surrénales, la peau, certaines zones du cerveau, le pancréas, l'œil, la prostate et le sperme. Il est indispensable pour le fonctionnement de plus de deux-cents réactions chimiques, en particulier à la super-oxyde dismutase (SOD), une enzyme capitale dans la lutte contre les radicaux libres. Le zinc participe également à la synthèse du support de notre code génétique, celle des protéines, au processus immunitaires, à la reproduction, à la croissance. Il intervient aussi dans la vision, le goût et l'odorat

L'huître contient également de la *taurine*, un dérivé de la *cystéine* (acide aminé soufré nécessaire au maintien de la structure protéique, l'activité enzymatique, et le métabolisme de l'énergie). La taurine des huîtres complète les effets bénéfiques du magnésium en aidant à le fixer dans nos cellules et à compléter son action nerveuse et digestive. Elle a une action favorable sur le muscle cardiaque, la détoxication du foie et stimule l'immunité de l'organisme.

Oeuf

L'œuf possède une extrême richesse en minéraux et en vitamines, et c'est une excellente source de protéines.

Le jaune contient des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et hydrosolubles (B2, B8, B5, B9, B12), des minéraux (fer et phosphore) et des caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine).

Le blanc contient 90% d'eau et 10% de protéines.
L'œuf apporte également des graisses composées de 50% d'acides gras mono-insaturés, de 15% d'acides gras poly-insaturés et de lécithines ayant une action protectrice vis-à-vis du système cardiovasculaire et du système nerveux central. Le jaune d'œuf contient du cholestérol (un nutriment indispensable qui n'est nuisible qu'en excès et lorsqu'il est oxydé).

Deux boissons anti-âge

Kombucha

Boisson biologique vivante riche en nutriments actifs, le kombucha est traditionnellement considéré comme un champignon que les chinois avaient coutume d'appeler « *Tché* », ou champignon de longue vie. Il est constitué d'une colonie gélatineuse de levures (*saccharomyces*), de bactéries acétiques bienfaisantes (acétobacter) et de fausses levures (*mycoderma vini*).

Pour la fabrication de la boisson, le champignon fait l'objet d'une macération dans le sucre, et le thé comme source de sels minéraux dont il va se « nourrir ». Un thé vert d'origine spécifique est sélectionné pour optimiser les propriétés bienfaisantes et le goût de la boisson finale. Durant cette étape, le champignon va libérer un grand nombre de substances nutritives actives par lactofermentation.

C'est au cours de ce procédé 100% naturel qu'une grande quantité de substances biologiques précieuses vont se former parmi lesquelles des vitamines, des oligo-éléments, des acides aminés, mais aussi et surtout de nombreux constituants actifs tels les probiotiques, levures et enzymes.

Parmi les principaux constituants naturellement présents dans la boisson Kombucha, on peut citer :

- *Des enzymes actives : invertine, amylase, catalase, saccharase*
- *De nombreux acides organiques dont les plus importants sont : acide lactique, acide gluconique, acide oxalique, acide succinique, acide malonique, acide malique...*
- *Des vitamines : B9, B2, B3, B6, B12, C, D...*
- *Des minéraux : fer, manganèse, magnésium, potassium, calcium, cuivre, zinc*
- *Des bacilles probiotiques lactiques*
- *Des levures vitales (10 millions/ml)*
- *Des matières antibiotiques naturelles*

On trouve également dans le Kombucha des acides aminés libres et une multitude de métabolites secondaires : polyphénols, isoflavones...

Le Kombucha possède des propriétés métaboliques douces, est assimilable et sans effets secondaires ; il joue un rôle bénéfique dans de nombreux processus physiologiques :

- *La présence d'enzymes mais surtout d'acides lactiques et de lactobacilles rend la boisson particulièrement digeste et bénéfique pour la flore intestinale*
- *L'acide glucuronique a des propriétés régénérantes, notamment au niveau des tissus et des muqueuses*
- *Il est détoxifiant et constitue un allié minceur, tout en contribuant à maintenir la beauté de la peau.*

Thé

Le thé est certainement à l'origine un breuvage typiquement asiatique mais c'est aujourd'hui la deuxième boisson mondiale après l'eau. En Chine et au Japon, l'absorption du thé est une cérémonie ; c'est un art de vivre – la Voie du thé - autour de quatre principes fondamentaux qui sont l'harmonie, le respect, la pureté, la sérénité. Tous les thés proviennent de la même plante : le *Camellia sinensis*, nom donné par le botaniste suédois Linné en 1753.

La diététique chinoise attribue au thé de nombreuses vertus :

- *Clarifie l'esprit et les yeux*
- *Facilite la digestion et la miction, dissipe la stagnation d'aliments*
- *Dissout les mucosités*
- *Arrête la diarrhée*

Les dernières découvertes scientifiques confirment clairement le fantastique potentiel bénéfique de ce breuvage sur la santé ; les feuilles de thé contiennent, en effet, des quantités importantes d'antioxydants (polyphénols, flavonoïdes) qui agissent en protégeant nos cellules contre les radicaux libres. Il s'agit de *cathéchines* pour le thé vert, de *théaflavines* et de *théarubigènes* pour le thé noir.

La consommation régulière de thé exerce une action stimulante sur l'intellect et la vigilance, diminue le risque de maladies cardiovasculaires, fait baisser la tension et le cholestérol, a une action anti-inflammatoire et anti-allergique, et protègerait du cancer.
Le thé blanc désigne un thé qui a été très peu traité (séché à l'air et très peu oxydé). Il est, parmi tous les thés (vert, Oolong, noir), celui qui contient le taux le plus élevé d'anthocyanines (composés antioxydants, sources de nombreux bienfaits pour la santé). Il doit être infusé dans une eau chaude au seuil du point d'ébullition (74°) pendant cinq à six minutes, ce qui assure un thé goûteux contenant un minimum de caféine (soit de 5 à 15 mg par tasse comparativement à 20 mg pour le thé vert et 40 à 50 mg pour le thé noir).

Les compléments alimentaires

« Le sage n'attend pas que les hommes soient malades pour les soigner, il les guide quand ils sont en bonne santé. »

Huang Di Nei Jing Su Wen (250 av. JC)

Il est incontestable qu'une alimentation biologique, équilibrée et diversifiée répond à l'essentiel de nos besoins. Cependant, notre manière de nous alimenter n'est pas toujours correcte, les conditions de la vie moderne et l'omniprésence du stress engendrant souvent des déficiences. Les compléments alimentaires peuvent alors s'avérer bénéfiques et pallier des carences inhérentes à certaines situations particulières : périodes de fatigue, croissance, ménopause, décalage horaire, ou maladies graves. Il faudra toutefois veiller à ne pas tomber dans le piège de la supplémentation en occultant la racine du mal et en prenant des « cache-misère » censés combler ce que les aliments ordinaires n'apportent plus. Il est avant tout essentiel d'entreprendre de sérieuses réformes alimentaires et d'hygiène de vie.

Le Lycopènomine

Le Lycopènomine actif est un complément alimentaire enregistré à la F.D.A. (Food and Drug Administration) aux États-Unis, composé de lycopène, de vitamine C, de sélénium et de *clinoptilolite* naturelle (minéral cristallin de la classe chimique des tectosilicates, appartenant au groupe des zéolites) micronisée par une technique unique au monde : l'activation tribomécanique, un procédé de microbroyage par collisions à haute vitesse entraînant un développement de la surface active et modifiant les propriétés électroniques de la zéolite. Cette technologie est actuellement la seule permettant d'obtenir des nanoparticules (milliardième de mètre) sans recourir aux méthodes électrochimiques.

Ce complément alimentaire a suscité un intérêt conséquent dans les communautés scientifiques et professionnelles après que ses effets positifs (particulièrement chez les patients atteints de pathologies chroniques sévères) ont été rapportés de façon anecdotique et brève dans la littérature.

En effet, les résultats des investigations scientifiques concernant les propriétés de ce produit et notamment de ses composés de base comme les zéolites activées par procédé tribomécanique – clinoptilolites - (également appelées TMAZ ou TMAC) ont été les suivants : un puissant effet antioxydant, une capacité à absorber les métaux lourds et les toxines, un effet immunomodulateur...

D'après les propriétés biologiques connues de ses différents ingrédients, on attend du Lycopènomine actif qu'il participe au maintien de l'équilibre des minéraux essentiels et des oligo-éléments, qu'il stimule la réponse immunitaire et qu'il fournisse une protection antioxydante. Les doses recommandées sont de quatre à six comprimés par jour, de préférence une demi-heure avant le repas.

Ashwagandha

Le Ginseng Indien (*Withania somnifera*) est un arbuste à feuilles persistantes originaire de l'Inde. Il tient une place prépondérante dans l'Ayurveda, tel le ginseng de la médecine chinoise, son nom sanscrit d'Ashwagandha faisant allusion à son odeur semblable à celle du cheval.

Son usage en médecine ayurvédique est daté de 3000 à 4000 ans, s'intégrant dans les enseignements du célèbre maître Punarvasu Atreya. On trouve ultérieurement des références à l'Ashwagandha dans les écrits de Charaka, Sushruta ainsi que bien d'autres instructeurs ayurvédiques à travers les siècles.

Il est considéré principalement comme un tonique et un adaptogène (régule les fonctions organiques et permet une meilleure défense face à la maladie et au stress). C'est la racine qui est utilisée, séchée et réduite en poudre.

La racine d'Ashwagandha est répertoriée parmi les « rasayanas », c'est-à-dire les « toniques régénérants », la plus haute classe des plantes de l'Ayurveda. Charaka (100 av. J.-C.) décrit les « rasayanas » comme « offrant longévité, insufflant une nouvelle jeunesse, donnant une mémoire et un intellect vifs, protégeant des maladies, faisant rayonner le teint et donnant la force d'un cheval ». Dans la tradition Unani, l'Ashwagandha favorise la fertilité et améliore les problèmes des voies respiratoires. Au Punjab il est considéré comme un aphrodisiaque et un antidouleur. Il est cité dans la pharmacopée ayurvédique de l'Inde en tant que « tonique revitalisant » efficace contre les douleurs de l'arthrite.

Il est conseillé contre le surmenage, l'anxiété, l'épuisement nerveux et la fatigue sexuelle. Bien que donnant beaucoup d'énergie, il n'énerve pas et améliore les troubles du sommeil. Il favorise la clarté d'esprit, stimule les fonctions mentales, la force et la résistance. Riche en fer, ses composés essentiels sont des lactones stéroïdiens *(withaférine A)*, des stéroïdes (famille des *withanolides*) et des alcaloïdes (*withasomnine, cuscohygrine*).

Dans l'Ayurveda, l'Ashwagandha, traditionnellement réservé aux hommes, est aussi bénéfique aux adolescents (faiblesse, maigreur, anémie) et aux personnes âgées (perte musculaire, troubles de la mémoire, fatigue et convalescence). **Il n'est pas conseillé aux femmes de l'utiliser plus d'un an.**

Reishi

De nombreuses légendes entourent le Reishi depuis plus de 2000 ans. À l'origine, c'est un champignon sauvage extrêmement rare, à tel point qu'il était interdit de parler publiquement de ses vertus, car il était réservé aux seuls empereurs. Traditionnellement, il était utilisé en Chine par les moines taoïstes pour améliorer le calme intérieur et les pratiques méditatives, ainsi que pour atteindre une longue vie en bonne santé. La royauté chinoise, aspirant à la longévité, portait le champignon Reishi en haute estime.

L'idéogramme chinois représentant le Reishi figure un « chaman appelant la pluie », faisant allusion aux propriétés divines et magiques qui lui sont associées. Au Japon, le Reishi est aussi considéré comme le plus important de tous les polypores.

Le Reishi est inscrit sur la liste des Toniques Supérieurs dans le plus célèbre des ouvrages anciens de médecine chinoise, le *Shen Nong Ben Cao Jing*. Parmi différents remèdes, le Reishi fait partie des herbes supérieures qui sont les plus considérées, car elles sont supposées prolonger l'existence, prévenir du vieillissement, augmenter le *Qi* (énergie vitale), et renforcer l'organisme. Le Reishi est le plus respecté des cent-

vingt toniques répertoriés dans les manuels chinois. D'une manière spécifique, le Reishi rouge était utilisé pour renforcer le cœur, augmenter la mémoire, améliorer le sommeil et les fonctions organiques (notamment le foie dont il serait un détoxicant).

Différentes qualités de Reishi sont disponibles, et sa popularité grandissante tend à accentuer la mise sur le marché de produits de basse qualité venant de productions intensives chinoises. Un extrait ou une poudre non amers ne contiennent pas les composants essentiels à un Reishi de qualité, quels que soient les arguments énoncés. C'est un fait unanimement reconnu par les spécialistes.

Le **Reishi Rouge** variété « Bois de Cerf », dont la production fut mise au point par un botaniste et biologiste taiwanais renommé, le professeur Lin Tien Tsai semble être la variété de Reishi la plus recherchée et la plus rare (voir carnet d'adresses à la fin du livre).

Le Reishi contient des vitamines B incluant l'acide pantothénique essentiel pour les nerfs et les glandes surrénales ainsi que les vitamines C, D, du calcium, du fer et du phosphore. Il est démontré que les principaux agents du Reishi, responsables de la réduction de la pression sanguine et des lipides sanguins, sont des *triterpènes* sous forme d'acides gras. Le Reishi contient cent-douze triterpènes identifiés dont la présence accentue probablement l'effet hypotenseur connu.

La présence dans ce champignon de longues chaînes de *polysaccharides* (hydrates de carbone complexes) a attiré l'attention de nombreux chercheurs en Chine, au Japon et aux États-Unis. Ces immunomodulateurs augmentent notamment la production d'*interférons* (petites protéines sécrétées par différents types de cellules qui ont une action sur le système immunitaire). Le Reishi est à ce sujet considéré comme étant le plus actif.

Plusieurs polysaccharides du Reishi ont exercé chez l'animal une activité antitumorale et immunostimulante. Un autre polysaccharide du

Reishi s'est révélé capable de stimuler les cellules macrophages (globules blancs) et de produire des antitumoraux. Selon l'Institut National du Cancer du Japon, le Reishi peut également aider à prévenir l'évolution du HIV vers le sida en renforçant les cellules T de l'organisme. Les médecins asiatiques d'aujourd'hui continuent de conseiller le Reishi pour renforcer la résistance immunitaire de leurs patients sous chimiothérapie.

Comme d'autres champignons, le Reishi contient de l'*adénosine* (nucléoside endogène présent dans toutes les cellules de l'organisme). Il a été prouvé que ces nucléosides, contenant de l'adénosine et de la *guanosine*, possèdent une action inhibitrice de l'agrégation plaquettaire.

Le Reishi est aussi considéré comme un adaptogène ayant une action protectrice contre le stress émotionnel, environnemental et biologique. Parmi les différents champignons utilisés en médecine traditionnelle, le Reishi est indéniablement le plus approprié à répondre aux maux de notre temps, car il est évident que la mauvaise qualité de l'air, de l'eau et de la nourriture associée au stress de notre vie quotidienne engendre une faiblesse immunitaire à l'origine de nombreux problèmes de santé.

Ce complément alimentaire n'est pas un médicament et doit être utilisé dans le cadre d'un régime alimentaire varié. Il est contre-indiqué en cas d'hypotension artérielle.

Précautions d'emploi :
Peut théoriquement interagir avec des médicaments, suppléments ou plantes ayant des actions hypotensives, anticoagulantes et antiplaquettaires.

Green Magma

Le Green Magma est un supplément alimentaire complet destiné à prévenir ou réduire les carences liées à une alimentation déficiente ; il est extrait naturellement du jus d'herbe d'orge, conçu et mis au point par un chercheur japonais, le docteur Hagiwara.

Source exceptionnelle de santé et de beauté, le jus d'herbe d'orge présente un éventail complet de vitamines et de minéraux, tonifie les défenses de l'organisme, protège contre les dangers de l'environnement en neutralisant certains polluants. Ses enzymes sont de puissants dépuratifs : ce jus a un effet alcalinisant sur le sang et pourvoie à la régénération de l'organisme.

L'herbe d'orge contient de la *catalase*, une enzyme qui active le système immunitaire, elle a un profil nutritionnel unique avec une teneur élevée en chlorophylle. Cet élixir de vie offre une abondance de calcium, de potassium, de vitamine B, de provitamine A, vitamine C, fer, magnésium.

On y trouve des isoflavonoïdes particulièrement utiles pour la prévention de l'ostéoporose et la régénération de la peau.

C'est aussi une des plus riches sources de *Superoxyde Dismutase* (SOD, une enzyme antioxydante) dont le rôle est de ralentir le processus de vieillissement cellulaire en neutralisant les radicaux libres : la SOD permet de restaurer l'équilibre acido-basique, de faire le plein d'énergie, de régénérer les éléments du sang.

L'effet de rajeunissement de la peau de l'extrait d'orge verte a été confirmé dans des études cliniques menées par le docteur Tatsuo Muto.

Pollen frais

Le pollen est la semence mâle des fleurs et possède de multiples vertus ; toutes les richesses qu'il renferme s'expliquent par la mission très noble que doit remplir cette minuscule particule : transporter un capital génétique et féconder une autre fleur... La nature l'a donc doté de puissants antioxydants pour la protéger.

Le mode de conservation du pollen frais congelé permet à la membrane des grains de rester intacte. La congélation va stabiliser la flore lactique du pollen et la mise sous azote va éviter l'oxydation de ses éléments essentiels.

En effet, la dessiccation traditionnelle du pollen provoque la disparition de la grande majorité d'éléments précieux, notamment des lactoferments. Il existe des milliers de variétés de pollens. Ses incomparables qualités proviennent de sa richesse unique en minéraux (sélénium, chrome, zinc, manganèse), oligo-éléments, vitamines (E, B) et enzymes, qui agissent en synergie naturelle.

C'est un aliment complet qui permet de rétablir harmonieusement certains métabolismes défaillants et d'accroître l'énergie vitale. Il agit comme un désintoxiquant de tout l'organisme, exerce une influence bénéfique sur la microflore intestinale grâce à ses ferments lactiques, il stimule l'immunité, freine les effets du vieillissement organique en général puis de la peau et des phanères en particulier.

Gelée royale

Cette précieuse gelée aux reflets nacrés sert de nourriture exclusive à la reine des abeilles qui lui doit sa longévité exceptionnelle.

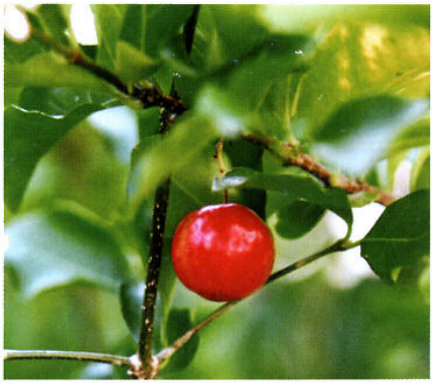
Sécrétée par les jeunes abeilles ouvrières, cette substance est un véritable concentré nutritif dont les propriétés sont connues depuis le XVIIe siècle.

Riche en oligo-éléments (sélénium, manganèse, germanium et zinc) et en vitamine du groupe B (plus spécialement en vitamine B5 ou acide pantothénique, acide folique, biotine), elle renferme également des acides aminés essentiels, de l'*acétylcholine* (indispensable au fonctionnement du système nerveux et de la mémoire), des acides nucléiques (ADN, ARN), elle stimule l'immunité grâce à ses gamma-globulines (protéines plasmatiques jouant un rôle essentiel dans la défense de l'organisme contre les agents infectieux.), combat le stress et accroît la résistance de l'organisme à la fatigue.

La gelée royale régule les métabolismes physiologiques, produit une action euphorisante, dynamisante et accélère les processus de régénération cellulaire.

Acérola

C'est le fruit d'un arbuste originaire, à l'état sauvage, des Caraïbes et aujourd'hui cultivé en Amérique Centrale et au Brésil.



L'acérola est une petite cerise ovoïde rouge vif qui a la particularité de renfermer de trente à quarante fois plus de vitamine C que l'orange, sous forme d'acide ascorbique naturel parfaitement assimilable par l'organisme.

Elle contient également des minéraux et d'autres substances actives :

- *Bêta-carotène*
- *Vitamine B3*
- *Phosphore*
- *Calcium*
- *Fer*
- *Lévulose*
- *Fructose*

Remarquable anti-infectieux ayant une action immunostimulante et tonique, protecteur des membranes cellulaires, reminéralisant, l'acérola lutte contre le vieillissement des tissus.

Probiotiques

Le côlon ou gros intestin est le site de stockage des résidus de la digestion. C'est là que les bonnes bactéries de la flore intestinale fermentent, putréfient et recyclent les déchets afin de les détoxiquer et d'en retirer les derniers nutriments.

Cependant, notre hygiène de vie ne nous permet pas toujours d'avoir un bon équilibre intestinal ; un déséquilibre alimentaire, l'abus d'excitants, les stress répétés, les traitements médicamenteux et la sédentarité peuvent en effet modifier radicalement l'équilibre de ce fragile écosystème. Dès lors, les organismes pathogènes et leurs toxines peuvent s'infiltrer dans l'organisme, l'encrasser, le fatiguer, l'agresser et le fragiliser.
De nombreuses études cliniques ont démontré l'action bénéfique des ferments lactiques sur l'augmentation des défenses naturelles de l'organisme et l'apport de *probiotiques* pour renforcer la flore intestinale.

Les probiotiques (du latin ; signifiant littéralement « pour la vie ») font partie des bactéries bénéfiques et utiles ; ces micro-organismes vivants agissent en faveur du bon fonctionnement de notre organisme, participent à la régénération de la flore intestinale, régulent le transit, luttent contre la prolifération des micro-organismes nuisibles, aident à la digestion des aliments et protéines et synthétisent les vitamines B et K.

Les probiotiques doivent néanmoins être soigneusement choisis, apportés en quantités suffisantes, et présentés sous une forme qui préserve leur action pour être pleinement efficaces.

La chlorella pyrenoidosa

C'est une algue unicellulaire d'eau douce cultivée principalement à Taiwan, en Chine et au Japon, qui possède des vertus purifiantes, détoxinantes et régénérantes.

Très riche en nutriments essentiels (vitamine, minéraux, acides aminés) avec un taux exceptionnel de chlorophylle, la chlorella purifie le corps et aide l'organisme à se détoxifier. En effet, la cellulose non digestible de ses parois cellulaires possède la particularité de fixer les métaux lourds présents dans le corps et de les évacuer par les selles.

Cette algue nettoie le système digestif, apporte tonus et bien être et ne présente aucune contre-indication.

Odontella aurita

L'odontella aurita est une micro-algue marine qui se rencontre dans les zones côtières de différents océans, du Pacifique à l'Atlantique, et sur le littoral français ; c'est une source végétale naturelle d'acides gras Oméga-3 sous forme d'EPA/DHA (Acide Eicosapentaénoïque/Acide Docosahexaénoïque).

Les huiles de colza, lin, noix contiennent des acides gras Oméga-3, mais ces derniers sont sous forme d'acide alpha-linolénique (ALA) que le corps doit ensuite transformer pour les rendre assimilables. L'autre source d'EPA et DHA étant l'huile de poisson gras (saumon etc.), l'odontella présente donc une alternative végétale.

L'odontella contient aussi du silicium minéral, dix-sept acides aminés, des antioxydants naturels et des minéraux essentiels.

C'est une micro-algue aux vertus protectrice et régénérante qui participe à la reconstruction cellulaire et la nutrition des tissus ; elle favorise également la minéralisation osseuse et la fixation du calcium.

Les modes de cuisson

« Guérir et manger ne font qu'un »

Proverbe chinois

La cuisine est le dernier maillon de la chaîne agroalimentaire et la cuisson des aliments se trouve être une question délicate qu'il convient d'aborder afin de pouvoir préserver au mieux les qualités nutritives des aliments.

La cuisson modifie en effet le goût, la texture, et transforme la composition chimique des aliments ; elle peut également détruire certaines vitamines, éliminer des minéraux...

On sait aujourd'hui que les dégradations nutritionnelles sont proportionnelles à la température et à la durée de cuisson, et que les éléments qui composent les aliments (protéines, lipides, glucides, enzymes...) réagissent différemment à la chaleur : la vitamine C, par exemple, disparaît à 60° ; elle est, de plus, soluble dans l'eau et sera donc d'autant plus sensible à la retombée de l'eau de condensation ; la cuisson des lipides, à température trop élevée, dégrade leurs composants, et les enzymes (activatrices de réactions chimiques de l'organisme jouant un rôle fondamental lors de la digestion) sont également sensibles et disparaissent pour la plupart à plus de 47°.

En revanche, certaines vitamines (folates et bêta-carotène) sont moins sensibles à la chaleur et leur préservation sera supérieure ; la cuisson permettrait même d'augmenter les propriétés antioxydantes de certaines substances comme le lycopène en favorisant sa disponibilité. D'après différentes mesures, la betterave conserve son activité antioxydante avec même une augmentation légère, mais significative, de sa teneur en polyphénols, alors que les haricots verts perdent 32% de leurs composés phénoliques, ce qui prouve que les végétaux ne réagissent pas de la même façon aux procédés de cuisson, d'où l'importance de recommander la variété alimentaire ainsi que celle des modes de préparation.

Les différents modes de cuisson

À l'eau

Convient bien pour les légumes secs (haricots, lentilles), les céréales (pâtes, riz etc.), certains poissons et les soupes. Les cuissons rapides à l'eau (légumes blanchis, ébouillantés ou « décrudis ») permettent une assez bonne conservation des vitamines.

À l'étouffée

Cuisson lente, douce et savoureuse, elle s'effectue sur un feu très doux pour ne pas occasionner d'altération majeure des aliments et conserver aux nutriments une bonne partie de leur intégrité biologique

À la vapeur

C'est une cuisson légère et goûteuse qui préserve mieux la saveur des aliments que la cuisson à l'eau, mais a l'inconvénient d'entraîner une partie des vitamines et des minéraux dans l'eau.

Cependant, les pertes seront assez faibles avec une marmite de qualité supérieure en inox épais (18x10) avec un couvercle bombé et une bonne jointure ; les minéraux, vitamines et enzymes sont en grande partie préservés.

C'est aussi une bonne cuisson pour la viande et le poisson car leurs graisses sont éliminées en tombant dans le récipient du bas, ce qui rend ces protéines animales plus digestes.

La cuisson à la vapeur douce est celle qui minimise au mieux les pertes vitaminiques.

À l'huile

Plus sèche que la cuisson à la vapeur, sa température plus élevée va cependant entraîner une destruction supérieure des vitamines.

Si elle permet de faire des plats agréables (légumes sautés, beignets, fritures), son abus est nocif pour la santé en raison de l'utilisation importante de corps gras et leur toxicité dès qu'ils dépassent une température critique.

Choisir les corps gras qui résistent le mieux aux fortes températures (olive et arachide) et proscrire le beurre. La cuisson au wok, avec des légumes finement découpés, cuits rapidement dans très peu d'huile permet d'en pallier les inconvénients car le cœur des aliments est pratiquement cru et conserve ainsi ses qualités.

Au four

Ce mode de cuisson permet la confection de plats savoureux (gratins etc.) mais les températures élevées (au-dessus de 140° jusqu'à 275°) et

la durée de cuisson provoquent malheureusement la plus grande destruction de vitamines et d'éléments vitaux comme les enzymes. Il ne faut donc pas en abuser.

Une alternative, la cuisson en cocotte de terre à four que l'on trempe dans l'eau avant utilisation et qui restitue de la vapeur pendant la cuisson permet de conserver certaines vitamines, sels minéraux et enzymes sans agresser l'aliment. De plus, la préparation reste chaude pendant une heure après la sortie du four.

La cuisson en papillotes permet une cuisson à l'étouffée au four sans graisse ni eau et se révèle intéressante en particulier pour les légumes et les poissons dont on peut rehausser la saveur en les garnissant d'épices et herbes aromatiques ; il faudra veiller à utiliser du papier sulfurisé ou des feuilles de riz en évitant impérativement l'aluminium.

Les cuissons à utiliser rarement

Barbecue

Comme tout mode de cuisson induisant un noircissement ou brunissement des viandes et poissons, le barbecue favorise la formation de *carcinogènes* (substances capables d'initier des cancers), mais se distingue des autres procédés par le fait qu'il entraîne une production de substances toxiques. En effet, les graisses fondent, tombent et brûlent sur les braises en dégageant une fumée qui contient un puissant carcinogène : le benzopyrène. Outre cette cuisson produisant un hydrocarbure que l'on peut éviter en utilisant un barbecue vertical, tous les modes de cuisson qui « toastent » ou noircissent (four, poêle, gril) déforment les molécules de telle sorte qu'elles ne peuvent plus participer aux processus biologiques normaux. Par exemple, un acide aminé altéré par la chaleur ne pourra plus entrer dans la formation d'une protéine et deviendra un pigment nommé *lipofuscine*. Ce pigment, en s'accumulant dans l'organisme, apparaît sur la peau en formant ce que l'on nomme les « tâches de vieillesse ».

La lipofuscine est un déchet métabolique, résultant également de l'oxydation des membranes cellulaires par les radicaux libres ; elle interfère avec la capacité des cellules à se reproduire, encombre les neurones et contrarie la synthèse de l'ADN et de l'ARN en se collant aux rubans de l'ADN où elle provoque une mutation.

Tout brunissement ou noircissement des viandes et poissons apporte à l'organisme une quantité de toxiques accélérateurs de vieillissement qui augmentent les risques de cancers de manière plus dévastatrice que le tabac.

Les viandes trop cuites (grillées et noircies au barbecue) produisent des hydrocarbures polycycliques aromatiques comme les N-nitrosamines, tous toxiques. Une augmentation de cancers est corrélée à leur consommation. Les viandes grasses, riches en acides gras saturés sont elles aussi toxiques, elles augmentent le risque de survenue des maladies cardiovasculaires, des cancers du sein et des intestins.

Micro-ondes

Étant donné la controverse concernant ce procédé de cuisson, il serait judicieux de l'éviter : la cuisson au four à micro-ondes engendrerait, semble-t-il, des modifications importantes des aliments, ce qui pourrait provoquer un certain nombre d'effets secondaires pour le consommateur.

En effet, ces fours génèrent des ondes électromagnétiques qui agissent sur l'eau. De fréquence très élevée (2450 MHz), ces ondes agitent les molécules d'eau contenues dans les aliments, changeant leur polarité deux-milliards-quatre-cent-cinquante-millions de fois par seconde, ce qui entraîne des frottements intenses à l'origine de l'échauffement et donc de la cuisson.

Après leur sortie du four, les aliments sont sous l'influence des micro-ondes pendant au moins dix minutes (effet d'inertie). Ingérés avant la fin de cette durée, ils peuvent provoquer des troubles digestifs. Il est donc impératif de respecter ce temps d'attente.

La cuisson au four à micro-ondes entraînerait également une baisse du potentiel énergétique. Les conclusions obtenues par la méthode des cristallisations sensibles semblent être sans appel.

Mise au point par le chimiste E. Pfeiffer (élève de Rudolf Steiner en 1920), cette technique a pour but de rendre visibles les structures énergétiques qui forment la matière vivante. Par ce procédé, on obtient des images qui reflètent l'harmonie existant entre les différentes zones : centre, intermédiaire et périphérique d'une cristallisation. Cela permet de visualiser la cohérence de la structuration de tout élément vivant, ainsi que son état de santé ou stade de vieillissement.

On peut ainsi analyser de nombreuses denrées : poissons, viandes, végétaux, céréales, pâtisseries, boissons, plantes médicinales, épices...

La cristallisation sensible est une des rares méthodes qui permettent de rendre compte scientifiquement de l'activité biologique des substances vivantes.

L'image de cristallisation ou biocristallogramme s'obtient grâce à la propriété du sel de chlorure de cuivre qui, ajouté à une solution de substance organique en révèle son état de vie (sa vitalité) sur une plaque de verre, sous forme d'agrégats de cristaux organisés (arborescences) par l'effet d'un système de forces de cristallisation qui traduisent les propriétés qualitatives de la substance.

Les matériaux recommandés

La terre

C'est le matériau le plus ancien, à manipuler avec précaution (attention aux chocs thermiques) car il est fragile. Il a l'avantage de ne dégager aucune substance toxique à condition de ne pas être verni ou décoré (présence possible de plomb). Grâce à sa porosité, la terre après trempage a absorbé suffisamment d'humidité pour que la cuisson se fasse sans adjonction d'eau. Les aliments mijotent lentement dans leur jus, et une fois cuits, ils sont savoureux et conservent leurs principales qualités.

L'acier inoxydable

Alliage de fer, de chrome et de nickel, c'est un matériau de choix pour une cuisine saine.

Opter pour des inox de qualité 18x10 (composé de 18 % de chrome, 10 % de nickel et 72 % de fer) et des ustensiles à triple fond qui permettent à la fois une bonne rétention et une bonne diffusion de la chaleur, qui attachent peu et favorisent une cuisson avec peu ou pas de matière grasse.

La fonte

La fonte est un matériau lourd et très solide, excellente conductrice de chaleur, qui résiste bien aux hautes températures et permet des cuissons très savoureuses.

Le verre

Les verres à feu type pyrex sont peu coûteux et ne sont pas nocifs (pas d'action connue sur les aliments, ni oxydation, ni dénaturation), mais ils sont relativement fragiles.

Les matériaux à éviter

L'aluminium

L'aluminium est connu, à forte dose, pour ses effets toxiques sur les systèmes osseux et nerveux ; il serait responsable de troubles sanguins, immunitaires, allergiques et respiratoires. Plusieurs études ont mis en évidences un risque accru de maladie d'Alzheimer chez des sujets consommant de l'eau chargée en aluminium. Or, des particules de ce métal provenant des ustensiles de cuisine peuvent migrer dans la nourriture ; il est donc préférable d'éviter son utilisation en cuisine, y compris dans la cuisson en papillotes (remplacer par du papier sulfurisé ou une feuille de riz).

Revêtement anti-adhésif

Jugés potentiellement cancérigènes aux États-Unis, les anti-adhésifs comme le Téflon® sont considérés comme des polluants majeurs pour l'environnement et la santé.
Le nom « Téflon® » désigne un ensemble de résines fluorocarbonées ou composés perfluorés (Pfc). Les ustensiles de cuisine mis à part, on les trouve dans les produits antitaches, comme imperméabilisants dans les vêtements et certains emballages.

On les a retrouvés dans le sang d'animaux sauvages vivant loin des usines, dans des végétaux, dans l'eau, les aliments, et à des taux élevés dans le sang des populations des pays industrialisés (95% des Étasuniens sont contaminés). Lors de l'automne 2005, une étude conjointe, réalisée aux Pays-Bas par *Greenpeace* et le *WWF*, retrouvait deux Pfc dans le sang de jeunes mères, et dans le cordon ombilical de nouveau-nés

Des travaux sur l'animal montrent qu'ils entraînent des perturbations endocriniennes (hypothyroïdie, obésité), lésions hépatiques, troubles immunitaires, malformations congénitales et cancers.

Les études sur la santé des ouvriers manipulant les Pfc indiquent qu'ils sont exposés, en intoxication aiguë par inhalation, à des symptômes pseudo-grippaux (la fièvre des polymères) et, à long terme, à un plus fort risque de cancer de la prostate, du sein, des testicules, du pancréas.

Recettes

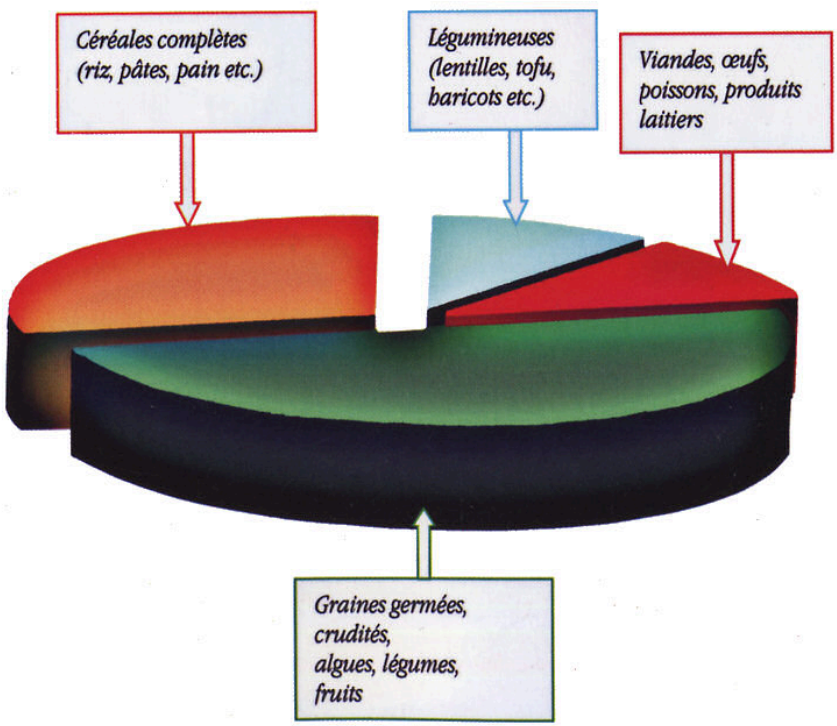
« La pureté de l'alimentation engendre la purification de la nature intérieure »

Swami Sivananda

Pour mettre en pratique une alimentation vitalisante et équilibrée, quelques principes très simples permettent de préparer des assiettes composées.

L'assiette idéale

Chacun devra moduler sa ration alimentaire en fonction de ses besoins, de sa nature et de sa constitution. Cependant, de façon générale, on pourra répartir les denrées selon un équilibre établi de la façon suivante : graines germées, crudités, algues, légumes et/ou fruits pour moitié ; féculents (céréales complètes en priorité) pour un quart ; légumineuses (haricot, pois...) pour un huitième ; protéines animales (viandes, poissons, etc.) pour le huitième restant.



Quelques idées culinaires

Soupe miso au gingembre

Ce bouillon réchauffant et énergisant, à prendre en petite quantité, est toujours un véritable plaisir en début de repas ou comme petit-déjeuner (pour ceux qui veulent éviter le café).

1 cuillère à café de miso
1 tasse à thé ou petit bol d'eau chaude
1 pincée d'échalote hachée
1/2 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 cuillère à café d'algue wakamé découpée en petits morceaux
Quelques petits cubes de tofu

1. Délayer le miso dans un peu d'eau chaude pour obtenir un jus homogène puis remplir le bol
2. Ajouter échalote, gingembre, algue et tofu
3. Couvrir et laisser reposer quelques instants, puis consommer à température idéale.

Avocats aux trois algues

Le velouté de l'avocat se mariera bien avec la fraîcheur des algues dans une composition équilibrée et très digeste.

1 avocat
1 tasse à thé de dulse, laitue de mer et wakamé en quantités égales
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge
1 cuillère à café d'huile de noix
1 cornichon
3 câpres
1/2 oignon rouge
échalote, ail

1. Hacher très finement les trois algues, le cornichon, les câpres, l'oignon, l'ail et l'échalote
2. Ajouter les deux huiles
3. Mélanger le tout jusqu'à une consistance homogène, puis réfrigérer
4. Trancher l'avocat en deux et garnir avec la préparation rafraîchie.

Ce tartare d'algues constitue également l'accompagnement idéal d'un filet de saumon frais vapeur avec garniture de riz basmati complet.

Sauce vitalisante

Cette sauce est riche en nutriments antioxydants et contient une bonne dose d'Oméga-3 grâce à la présence d'huile de noix et de cameline ; on l'utilisera en petites quantités pour assaisonner les salades et les crudités.

1 gousse d'ail
1 échalote
1 petit oignon rouge
1 cuillère à café de miso blanc (doux)
1 cuillère à café de vinaigre balsamique
1 cuillère à café d'algues déshydratées
1 pincée de curcuma
1 pincée de paprika
1 pincée de cumin
huile d'olive
1 cuillère à soupe d'huile de noix
1 cuillère à soupe d'huile de cameline

1. Hacher finement l'ail, l'échalote et l'oignon
2. Mélanger aux autres ingrédients
3. Recouvrir d'huile d'olive jusqu'à la consistance d'une sauce et ajouter l'huile de noix ou de cameline
4. Conserver au frais et à l'abri de la lumière.

Maki végétarien

Mets traditionnel du Japon, le maki est un rouleau de riz enroulé d'une feuille de nori, agrémenté de poisson cru en son centre. En voici un exemple version végétarienne.

Pour réaliser ce rouleau, la méthode la plus pratique consiste à se servir d'un petit tapis spécifique fait de fines baguettes de bois attachées ensemble par de la ficelle.

1 tasse de riz rond
1 cuillère à soupe de graines de sésame
tofu blanc
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à soupe de miso
1 avocat mûr
1 échalote
4 feuilles de nori

1. Faire cuire le riz dans deux fois sa dose en eau jusqu'à absorption complète, puis mélanger aux graines de sésame
2. Découper le tofu et l'avocat en forme de fines frites
3. Délayer le miso dans un peu d'eau de manière à obtenir un jus épais dans lequel on immergera le tofu
4. Découper l'échalote en lanière et la faire macérer dans le vinaigre de riz
5. Faire toaster légèrement une feuille de nori au grille-pain afin qu'elle devienne verte (cette opération doit être très brève car le changement de couleur est presque immédiat)
6. Déposer une feuille de nori sur le tapis de bois. À l'aide d'une cuillère, y étaler uniformément une mince couche de riz au sésame en laissant une bordure de trois cm sans riz dans le haut de la feuille. Humecter cette bordure avec de l'eau. Au bas de la feuille, parallèlement à la base, étaler sur le riz quelques découpes d'échalotes, de tofu et d'avocat. À l'aide du tapis, rouler la feuille de nori avec son contenu en exerçant une pression uniforme ; sceller le rouleau avec la bordure humide.

On peut consommer le maki comme un sandwich ou sous forme de petits rondins en entrée.

Houmous

À l'origine, il fait partie d'une spécialité libanaise - le mezzé - un ensemble de hors-d'œuvre, de consistance crémeuse, déposés sur la table et dans lesquels on trempe des morceaux de pain libanais.

Le terme « mezzé » est la transcription phonétique du mot arabe « mâza », déclinaison du verbe « tamazzaza » qui signifie déguster en petites bouchées en prenant le temps de savourer.

2 tasses à thé de pois chiches cuits
1 cuillère à soupe de gomasio
2 cuillères à soupe de tahin blanc (purée de sésame)
1 cuillère à soupe de tamari
1 citron
1 cuillère à café de cumin
1 gousse d'ail en purée
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pincée de curcuma
paprika

1. Passer les pois chiches au moulin à légumes à petits trous
2. Mélanger cette purée sans peaux avec le gomasio, le cumin, le tahin, le tamari, l'ail, l'huile d'olive, le curcuma, et le jus du citron en dernier jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et crémeuse (ajouter au besoin un peu d'eau de source et rectifier l'assaisonnement si nécessaire)
3. Réfrigérer 30 mn le temps que la préparation s'imprègne des condiments
4. Disposer sur un plat et tracer une rigole en forme de croix à la surface de la purée pour y verser un filet d'huile d'olive
5. Saupoudrer de paprika. Dégustez lentement avec des morceaux de pitas.

Galettes de quinoa aux oignons rouges

Les galettes de céréales
sont toujours un régal !

120 g de quinoa cuit (1/2 tasse)
2 œufs
1 oignon rouge
1 gousse d'ail finement haché
persil
quelques pincées de curcuma

1. Battre les œufs et les mélanger au quinoa cuit
2. Ajouter ail haché, oignon émincé, persil et curcuma
3. Mélanger afin d'obtenir un pâté épais (si besoin rajouter du quinoa)
4. Mouler des boulettes dans le creux de la main et aplatir pour former des galettes d'un centimètre d'épaisseur environ
5. Faire cuire à feu doux dans une poêle.

À déguster aussitôt. Bon appétit !

Tomates farcies

Un classique à redécouvrir façon végétarienne. Exemple pour quatre personnes :

4 grosses tomates
2 bols de sarrasin cuit
1 tasse à thé de pois chiches cuits
4 dés de tofu blanc
2 cuillères à soupe d'olive
3 pincée de sel de l'Himalaya
1 gousse d'ail finement haché
persil et basilic hachés

1. Passer les pois chiches au moulin à légumes, recueillir la purée et jeter les peaux (ou les déposer sur un compost)

❷ Passer le sarrasin cuit et chaud avec le tofu dans le moulin à légumes à gros trous
❸ Découper le haut de chaque tomate et mettre les chapeaux de côté
❹ Creuser les tomates pour en isoler leur chair et la réserver
❺ Mélanger le sarrasin, le tofu et les pois chiches en purée avec la chair des tomates, l'huile, le sel, le persil, l'ail et le basilic hachés
❻ Malaxer un pâté homogène, puis former quatre boules
❼ Fourrer chaque tomate en laissant un peu de farce dépasser, couvrir avec les chapeaux
❽ Disposer dans un plat à four et cuire à feu moyen 30 mn (utiliser seulement la source de chaleur du bas pour éviter de faire griller les chapeaux)
❾ En dernier lieu, activer la source de chaleur du haut et laisser encore une dizaine de minutes. Surveiller.

Yaourt à la mangue framboisée

L'association colorée du bêta-carotène, de la vitamine B9 et des probiotiques, ou l'alliance du plaisir gustatif et du soin interne pour la fraîcheur du teint.

1 yaourt de brebis vanille
la chair d'une mangue mûre à point
1 tasse à thé de framboises
1 cuillère à café de jus de raisin rouge

❶ Découper la mangue en dés et la mélanger aux framboises
❷ Incorporer délicatement le yaourt
❸ Disposer dans une coupe, couvrir et réfrigérer un quart d'heure
❹ Verser le jus de raisin sur la préparation et déguster.

Crème à la fleur d'oranger

Réunion de la douceur du riz, de la délicatesse de la fleur d'oranger, et des vertus stimulantes de la cannelle, ce dessert terminera un repas dans la légèreté.

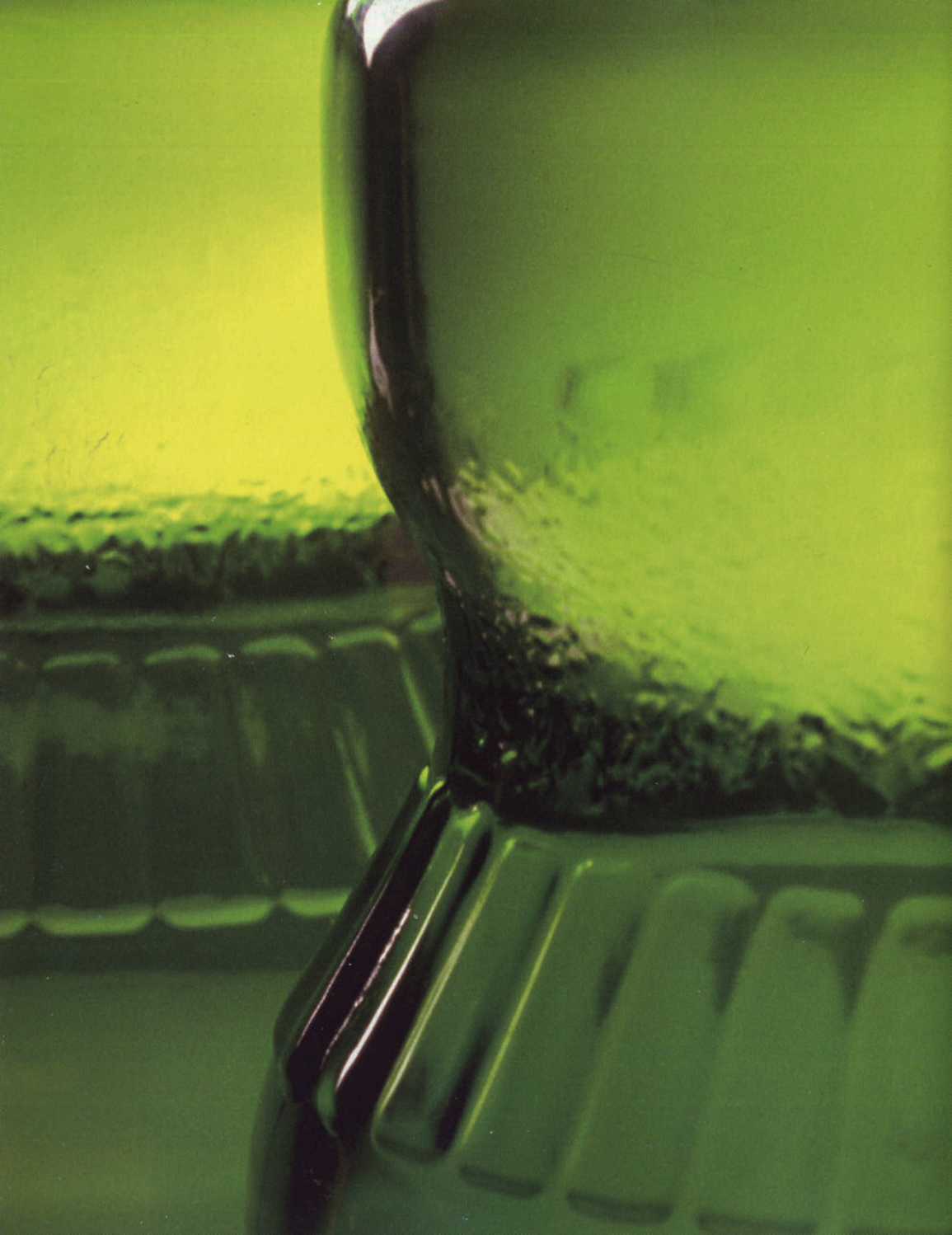
1 litre de boisson de soja/riz ou de riz (4 tasses)
100 g de farine de riz très fine (1 tasse)
3 cuillères à soupe de sève d'érable
cannelle
3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Déposer la farine de riz dans une casserole
2. Verser peu à peu la boisson soja/riz ou riz en battant au fouet à main : la préparation doit être lisse
3. Poser la casserole sur un feu doux et laisser cuire dix minutes en remuant sans cesse jusqu'à ce que la préparation soit veloutée
4. Ajouter l'eau de fleur d'oranger et la sève d'érable, bien mélanger
5. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur quelques heures
6. Servir la crème dans des coupelles en l'arrosant, à raison d'une cuillère à café par unité, d'un mélange composé de sève d'érable et d'eau de fleur d'oranger
7. Saupoudrer de cannelle. Servir.

Mousse de pomme

2 yaourts de soja
1 pomme
50 grammes de raisins secs (4 cuillères à soupe)
2 blancs d'œufs
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à café de vanille

1. Peler et couper les pommes en petits dés
2. Faire fondre doucement dans une poêle
3. Ajouter les raisins secs et une cuillère à soupe de sirop d'érable
4. Laisser cuire encore quelques minutes
5. Réserver au réfrigérateur
6. Mélanger les yaourts de soja, le reste de sirop d'érable et la vanille
7. Battre les blancs en neige ferme et incorporer délicatement à la préparation ainsi que les pommes
8. Répartir dans des coupes et réserver au réfrigérateur
9. Servir bien frais.



Les bilans nutritionnels

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Une perte de vitalité, divers troubles digestifs, une mémoire défaillante, une prise de poids malgré une alimentation stable peuvent inciter à pratiquer un bilan nutritionnel.

Les bilans nutritionnels se pratiquent à partir d'une simple prise de sang, de salive ou d'urine analysés au moyen d'appareils hyper sophistiqués, et permettent de mesurer et évaluer le degré de vieillissement du corps, de mettre en évidence certains déficits en antioxydants et oligo-éléments, déceler les signes biologiques avant-coureurs de maladies (dépistage et prévention), anticiper et rétablir l'équilibre par une nutrithérapie ciblée.

Ils donnent des pistes, et une orientation à partir du terrain évocateur de telle ou telle pathologie. C'est aussi un moyen de déterminer avec précision si les compléments alimentaires que nous prenons correspondent réellement à nos carences.

Plusieurs types de bilans sanguins et urinaires ciblés sont proposés :

Intolérances alimentaires

Met en évidence le type d'aliment que votre organisme supporte mal, ce qui induit une fatigue, un mal-être. C'est totalement différent d'une allergie vraie.

Bilan des acides gras libres, Oméga-3, 6, 7, 9

Cette analyse représente un outil efficace de prévention, très utile dans l'évaluation diagnostique des maladies cardiovasculaires, dégénératives, neurologiques, inflammatoires et cutanées. Elle permet d'évaluer de manière efficace l'état nutritionnel du patient, précise l'évaluation

des besoins en micronutriments, aide à la détection des troubles de la digestion ou de la malabsorption intestinale.

De nombreux articles dans la littérature médicale internationale ont démontré l'influence fondamentale des acides gras dans la genèse, le développement et l'entretien des maladies les plus fréquentes de nos populations occidentales. Le profil des acides gras permet de mettre en évidence, de manière objective et quantifiable, les déficits ou les excès en acides gras bénéfiques (mono-insaturés et polyinsaturés Oméga-3) ou nocifs (saturés, trans et polyinsaturés Oméga-6). Les acides gras jouent un rôle essentiel dans la composition des membranes cellulaires, leur flexibilité et dans la transmission synaptique. Ils constituent aussi le point de départ de la synthèse des prostaglandines, thromboxanes et leucotriènes.

Mesure du statut antioxydant

Le T.A.S. est une analyse permettant d'évaluer dans un échantillon sanguin le potentiel antioxydant global d'un sujet et par conséquent sa capacité à résister à une surproduction de radicaux libres afin d'équilibrer la balance entre les effets nocifs des radicaux libres et notre système de défense : les antioxydants (vitamine C, tocophérol, oligo-éléments, B carotène, métabolisme du fer, peroxydes lipidiques...).

Radicaux libres et antioxydants

Le déclin progressif et irréversible des différentes fonctions de l'organisme durant la dernière partie de sa vie, communément défini comme le processus de vieillissement, est un phénomène complexe qui implique des aspects génétiques mais qui est surtout lié à une forte influence de l'environnement.

L'être humain trouve son énergie dans la respiration, mais l'oxygène que nous respirons est transformé en eau en passant par tout une série de stades radicalaires intermédiaires comportant un seul électron ; ces

Une perte de vitalité, divers troubles digestifs, une mémoire défaillante, une prise de poids malgré une alimentation stable peuvent inciter à pratiquer un bilan nutritionnel.

Les bilans nutritionnels se pratiquent à partir d'une simple prise de sang, de salive ou d'urine analysés au moyen d'appareils hyper sophistiqués, et permettent de mesurer et évaluer le degré de vieillissement du corps, de mettre en évidence certains déficits en antioxydants et oligo-éléments, déceler les signes biologiques avant-coureurs de maladies (dépistage et prévention), anticiper et rétablir l'équilibre par une nutrithérapie ciblée.

Ils donnent des pistes, et une orientation à partir du terrain évocateur de telle ou telle pathologie. C'est aussi un moyen de déterminer avec précision si les compléments alimentaires que nous prenons correspondent réellement à nos carences.

Plusieurs types de bilans sanguins et urinaires ciblés sont proposés :

Intolérances alimentaires

Met en évidence le type d'aliment que votre organisme supporte mal, ce qui induit une fatigue, un mal-être. C'est totalement différent d'une allergie vraie.

Bilan des acides gras libres, Oméga-3, 6, 7, 9

Cette analyse représente un outil efficace de prévention, très utile dans l'évaluation diagnostique des maladies cardiovasculaires, dégénératives, neurologiques, inflammatoires et cutanées. Elle permet d'évaluer de manière efficace l'état nutritionnel du patient, précise l'évaluation

des besoins en micronutriments, aide à la détection des troubles de la digestion ou de la malabsorption intestinale.

De nombreux articles dans la littérature médicale internationale ont démontré l'influence fondamentale des acides gras dans la genèse, le développement et l'entretien des maladies les plus fréquentes de nos populations occidentales. Le profil des acides gras permet de mettre en évidence, de manière objective et quantifiable, les déficits ou les excès en acides gras bénéfiques (mono-insaturés et polyinsaturés Oméga-3) ou nocifs (saturés, trans et polyinsaturés Oméga-6). Les acides gras jouent un rôle essentiel dans la composition des membranes cellulaires, leur flexibilité et dans la transmission synaptique. Ils constituent aussi le point de départ de la synthèse des prostaglandines, thromboxanes et leucotriènes.

Mesure du statut antioxydant

Le T.A.S. est une analyse permettant d'évaluer dans un échantillon sanguin le potentiel antioxydant global d'un sujet et par conséquent sa capacité à résister à une surproduction de radicaux libres afin d'équilibrer la balance entre les effets nocifs des radicaux libres et notre système de défense : les antioxydants (vitamine C, tocophérol, oligo-éléments, B carotène, métabolisme du fer, peroxydes lipidiques...).

Radicaux libres et antioxydants

Le déclin progressif et irréversible des différentes fonctions de l'organisme durant la dernière partie de sa vie, communément défini comme le processus de vieillissement, est un phénomène complexe qui implique des aspects génétiques mais qui est surtout lié à une forte influence de l'environnement.

L'être humain trouve son énergie dans la respiration, mais l'oxygène que nous respirons est transformé en eau en passant par tout une série de stades radicalaires intermédiaires comportant un seul électron ; ces

formes intermédiaires très réactives, appelées radicaux libres (RL), sont omniprésentes et jouent un rôle capital dans le métabolisme cellulaire (activité bactéricide, synthèse hormonale...).

Pour piéger les radicaux libres, la cellule dispose d'un arsenal de défenses antioxydantes, à la fois enzymatiques (Superoxyde Dismutase, catalase, glutathion peroxydase, peroxyredoxines, etc.), et non enzymatiques (vitamine C, vitamine E, flavonoïdes, caroténoïdes, etc.). Cependant, lorsque leur production devient trop importante pour qu'ils soient totalement piégés par les défenses antioxydantes, ces espèces réactives de l'oxygène vont endommager les macromolécules biologiques (lipides, protéines et acides nucléiques), entraînant des modifications délétères.

Le stress oxydatif se caractérise donc par un déséquilibre majeur de la balance entre les pro-oxydants produits par l'organisme et les antioxydants présents dans l'organisme, en faveur des pro-oxydants qui génèrent alors des dégâts cellulaires progressivement irréversibles.

Les radicaux libres sont responsables des altérations structurelles et fonctionnelles des membranes cellulaires, des acides gras poly-insaturés (AGPI), des protéines et de l'ADN. Ils sont impliqués dans un grand nombre de pathologies : athérosclérose, maladies neuro-dégénératives, pathologies inflammatoires, troubles du métabolisme lipidique, diabète, rétinopathies etc.

Bioélectronigramme de Vincent

Étude du terrain, sous un angle biophysique : mesure du pH, de la résistivité et du potentiel d'oxydoréduction dans le sang, la salive et les urines.

Tout état biologique peut être défini par trois facteurs : le Ph, le rH_2 et la résistivité. Toute la biologie est conditionnée par ces notions : les réactions biochimiques ne sont possibles qu'entre certaines valeurs relativement étroites définies par ces facteurs. Les valeurs de la santé et de la vie s'inscrivent dans cet espace biologique.

Le professeur Vincent a établi le premier la relation entre un rH_2 élevé (oxydé), un vieillissement accéléré et des pathologies dégénératives.

Le bioélectronigramme permet de quantifier, grâce à la mesure de rH_2, le degré d'oxydation d'un individu.

Pratiqué au laboratoire, à partir de mesures de sang, de salive et d'urine, le bioélectronigramme est un véritable « cliché » du terrain biologique ; c'est un examen simple et fiable, permettant de dépister rapidement une situation à risque et de vérifier ultérieurement l'efficacité des mesures prises. C'est un outil efficace qui doit trouver sa place dans le cadre du développement de mesures préventives des maladies ainsi que dans le suivi des stades d'évolution jusqu'au processus ultime de guérison.

Profil protéique nutritionnel

La dénutrition est un état fréquemment observé, qui participe directement au développement de maladies, en aggravant morbidité et mortalité.

Dans les pays industrialisés, elle affecte essentiellement les âges extrêmes de la vie (prématurés, sujets âgés), les patients en cancérologie, gastro-entérologie, chirurgie, réanimation et les sujets brûlés.

L'efficacité de nombreux traitements semble liée au statut nutritionnel. D'autre part, des réserves protéino-caloriques entamées peuvent conduire à un déficit immunitaire profond.

Le profil protéique nutritionnel et la valeur de l'index P.I.N.I. permettent d'établir un diagnostic précoce et d'évaluer la gravité, l'évolution et le pronostic d'une dénutrition.
Le PPN associe les dosages de deux protéines de la nutrition : la préalbumine (PALB) et l'albumine (ALB), et de deux protéines de l'inflammation : l'orosomucoïde (ORO) et la protéine C-réactive (CRP).

Intérêts du profil protéique nutritionnel et de l'index PINI

Le PPN permet de faire le diagnostique biologique d'un état de dénutrition : dépistage d'une dénutrition débutante ou infra-clinique (seule la PALB est diminuée), appréciation de l'intensité et de l'ancienneté d'une dénutrition (PALB et ALB diminuées).

Le PPN aide à la surveillance de l'état nutritionnel et du suivi thérapeutique : lorsque le traitement est adapté, la PALB se normalise en dix jours et l'ALB en vingt jours.

L'appréciation du statut nutritionnel peut donc être aisément réalisé grâce au profil protéique nutritionnel ; les résultats sont assortis d'un graphique et d'un commentaire destiné au médecin prescripteur.

INDEX

A
Abricots 55
Acérola 89
Acetobacter 76
Acétylcholine 15, 88
Acide alpha linolénique 62, 91
Acide Docosahexaénoïque 91
Acide Eicosapentaénoïque 91
Acide folique 42, 45, 57, 88
Acide glucuronique 78
Acide poly gamma glutamique 72
Actinidine 58
Adénosine 86
A.G.E 34
Ail 50
Alcaloïdes 84
Amande 62
Amaranthe 64
Anthocyanes 57, 59, 61,
Arginine 67
Argouse 55
Asclédine 41
Ashwagandha 83
Astaxanthine 73
Avocat 40
Avoine 65
Azukis 65

B
Basilic 52
Bioflavonoïdes 57
Bêta-carotène 89, 94

C
Camellia sinensis 79
Cannelle 52
Carcinogènes 97
Caroténoïdes 42, 48, 55, 58, 59, 62, 73, 76, 118
Carotte 41
Cassis 57
Catalase 87, 118
Cathéchines 78
Chlorella pyrenoidosa 90
Choux 42
Clinoptilolite 82
Cristallisation sensible 99
Curcuma 52
Cumin 54
Curcumine 53
Cuscohygrine 84
Cystéine 75

D
Daïdzéine 69
DRO 32
Dulse 48

E
Épinard 43

F
Flavonoïdes 44, 45, 52, 56, 57, 59, 60, 61, 78, 87, 118
Flavonol-3 52
Framboise 57

G

Gamma-globulines 89
Gelée royale 88
Génistéine 69
Germanium 50, 51, 89
Gingembre 54
Glucosinalates 43
Glutathion 41
Glutathion peroxydase (GPx) 44, 118
Glycation 34
Goyave 58
Graines germées 47
Green Magma 86
Guanosine 86

H

Hélicobacter pylori 43
Homocystéine 42
Hormone de croissance 38
Huître 75

I

Index glycémique 36
Indoles 44
Interférons 51, 85
Isoflavones 69, 70, 72, 77
Isothiocyanates 43

K

Kératinocytes 47
Kiwi 58
Kombu Breton 50
Kombucha 76
Kombu Royal 49

L

Lactobacilles 70, 78
Lactones 84
Lutéine 25, 43, 69, 76
Lycopène 46, 47, 55, 58, 82, 94
Laitue de mer 48
Lécithine 69, 76
Lectine 68
Lentilles 66
Lignans 62, 64
Lin 62
Lipofuscine 97
Lycopènomine 82

M

Manganèse 42, 63, 65, 66, 67, 68, 77, 88
Mangue 58
Miso 70
MMAs 48
Mycoderma vini 76
Myrtille 59

N

Natto 71
Nattokinase 71
Noisette 63
Noix 63
Nori 49

O

Odontella aurita 91
Oignon 44
Oméga-3 25, 30, 55, 61, 62, 72, 73, 115
OPC 61
ORAC 44

Oryzanol 67
Oxygène singulet 47

P
Persil 45
Pois chiches 66
Poivron rouge 45
Pollen frais 87
Polyphénols 94
Polysaccharides 85
Pomme 60
Potimarron 46
Phlorétine 60
Phlorotanins 48
Phycobiliprotéines 48
Phylloquinone 43
Phytostérols 56
Probiotiques 90

Q
Quercétine 44, 60
Quinoa 66

R
Raisin 60
Reishi 84
Resvératrol 61
Rhizopus oligosporus 72
Riz 67
Rutine 57, 68

S
Saccharomyces 76
Safran 54
Sarrasin 68
Saumon sauvage 73
Sésame 64
Soja 69
Spaghettis de mer 50
Subtilis natto 71
Sulforaphane 43
Superoxyde dismutase (SOD) 65, 87, 118
Stéroïdes 84

T
Tamari 72
Taurine 75
Tempeh 72
Thé 79
Théaflavines 78
Théarubigènes 78
Tocotriénol 67, 68
Tofu 70
Tomate 46
Triterpènes 85

W
Wakamé 49
withaférine A 84
withanolides 84
withasomnine 84

Z
Zéaxanthine 25, 59, 76
Zéolite 82
Zinc 50, 55, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 75, 77, 88

CARNET D'ADRESSES

Laboratoire Superdiet
Compléments nutritionnels, produits diététiques
Probiotiques frais
Tel. 03 27 44 08 98

Ecoidées
Lycopénomine, Reishi biologique, Ashwaganda
Tel. 03 88 80 59 75

Celnat
Green Magma
Tel. 04 71 03 04 14
Mail : celnat@celnat.fr

L'âge vert
Chlorella, Odontella aurita
Tel. 03 44 57 30 68
agevert@wanadoo.fr

Flore Alpes
Jus d'argousier (Demeter) et huile d'argousier
Tel. 04 92 58 74 37
www.argousier.com

Guayapi tropical
Acérola
Tel. 01 43 46 14 69
www.guayapi.com

Marie-Christine Vincent
Biologiste, bilans nutritionnels
Tel. 01 47 55 01 80
06 84 11 42 72

Dans la collection Vivons Bio

Les produits cosmétiques au naturel, Estelle Guerven

Dans la collection Nature Gourmande & bio

les riz bio
Du sirop d'érable au sirop de riz
Toutes ces huiles excellentes pour la santé
Tartes printanières
Miels bio
Epices et herbes
Mangez des fleurs
Tartes d'été
Vinaigres
Des sucres complets aux fruits séchés
Pains maisons
Tartes d'automne et d'hiver

Du même auteur

Lifting douceur *par acupuncture et soins naturels*,
Anagramme éditions, 2006

Les études scientifiques confirment que l'alimentation joue un rôle déterminant dans la prévention de nombreuses pathologies dégénératives. En effet, la plupart des maladies et le vieillissement accéléré sont générés par un facteur fondamental : un régime alimentaire déséquilibré, carencé en nutriments, mais riche en toxines.
Pour vivre plus longtemps en jouissant d'une santé optimale, il suffit d'adopter une stratégie nutritionnelle en privilégiant certains aliments qui recèlent d'étonnantes propriétés…

Dans ce livre, sont abordés :
- les avantages d'une alimentation biologique.
- les aliments les plus performants pour lutter contre le stress oxydatif : ceux à haute densité nutritionnelle, leur mode d'action et propriétés spécifiques.
- la consommation et la conservation des aliments (modes de cuisson, ustensiles et préparations qui permettent de préserver au mieux leurs bienfaits).
- comment composer des repas sains et équilibrés, élaborer des boissons, jus, sauces, condiments vitalisants et « anti-âge ».
- les compléments alimentaires utiles, quand et comment les utiliser.
- les bilans nutritionnels .

Grâce à des recettes simples et rapides, vous apprendrez à retarder l'apparition des rides ou le grisonnement des cheveux, et maintenir ainsi une apparence jeune le plus longtemps possible.

Passionnée depuis toujours par les plantes et les médecines douces, Estelle Guerven a suivi une formation en phyto-aromathérapie ainsi qu'en esthétique naturopathique. Elle est l'auteure du livre « Les produits cosmétiques au naturel » et co-auteure, avec le Docteur Jean-Claude Trokiner, de l'ouvrage « Lifting douceur » aux Editions Anagramme.

Le Docteur Jean-Pierre Willem, chirurgien et anthropologue, dirige la faculté libre de médecine naturelle.

ISBN : 2-35035-097-5
9 782350 350974
16.90 €
Vivons Bio